



# 健康体操教室

27

## 火曜日レッスン

日付の○は、八王子市スポーツ振興課

日程：1月○7○・○14○・21・28日

2月○4○・18・○25○日

3月○10○・17・24・○31○日

時間：13:50～14:50

## 木曜日レッスン

日付の○以外と、**木曜日レッスン**は  
井上先生のレッスンです

日程：1月16・30日

2月13・27日

3月12日

時間：13:30～14:30

場所：恩方市民センター 体育室

対象：18歳以上

参加費：1レッスン 200円

問い合わせ：恩方夕やけスポーツクラブ 担当：松本・内田

共催：恩方地区住民協議会 体育部

※持参物：体育館用の靴・タオル・運動の出来る服装・シート（体育室の床に横になる為、バスタオル等）。

※注意事項：体育館の中は飲食禁止ですが、脱水症状を防ぐ為、**ドリンク**を持参してください。