

イベント情報！



お待ちしております！

2018年4月 発行

No.2

Let's enjoy! 健康美★パワーアップ！

- 1 日 時 平成30年5月20日（日） 9:00～12:00
- 2 場 所 福井県立三方青年の家
- 3 対 象 小・中学生とその家族、一般 （30～50人まで受け付けます）
- 4 内 容 講師の方より、ウォーミングアップ、簡単ステップエアロ、ストレッチを含むピラテスヨガなどのレクチャーあり！
- 5 日 程 9:00 受付 9:30 開講式
9:40～11:10 活動開始 11:30 閉講式
- 6 参加費 500 円（指導料、水分代、保険代 等）
- 7 持ち物 タオル・水分・着替え・室内シューズ
- 8 申込み 平成30年4月9日（月）～5月11日（金）先着順 （4/16,23,30 は休所日）
- 9 その他 運動ができる服装でご参加ください。またエクササイズ後に入浴も可能です！ぜひどうぞ！



各イベントのお問合せ・お申込みは「福井県立三方青年の家」まで
〒919-1331 福井県三方上中郡若狭町鳥浜 122-27-1 TEL.0770-45-0229
《受付時間》8:45～17:00 《休所日》原則として月曜日

お願い：申し込み締め切り日以降にキャンセルの場合は、キャンセル料として参加費全額をいただきます。