

令和6年度第3期 元気up体操 開催要項

- 開催期間 令和6年10月11日～12月20日(毎週金曜日)
全11回 休講日:なし
- 開催時間 14時15分～15時15分
- 開催場所 足羽ふれあいセンター 2階 和室
- 受講料 4,180円
- 持ち物
- ・ヨガマットまたはバスタオル
 - ・タオル・水分補給の飲み物(多めに)
 - ・ジム利用の際は内履きシューズ
- 注意事項
- ・受講当日は、券売機横窓口で受付をして参加ください
その際には、必ず「利用者カード」を提示してください
 - ・運動開始前に血圧測定を行ってください
 - ・体調が悪い場合は、無理をしないでください
 - ・講座開始以降は、参加の有無にかかわらず受講料をお返しできませんので、ご了承下さい
 - ・不可抗力により、講座開催期間中に休講になる場合があります
 - ・やむを得ない事情により、講師の「代行」や講座内容が変更になる場合があります
 - ・更衣室の利用については、十分なロッカー数がないため、なるべく運動できる服装でお越しください

駐車場について お手数ですが、**下記競輪場駐車場**にお停めください

