

令和5年度 エクササイズ教室

日 時 令和5年5月2日～7月25日 毎週火曜日（全10回）

5月 2日・16日・23日・30日

6月 13日・20日・27日

7月 11日・18日・25日

15:00～16:30

会 場 岩国市総合体育館 2階 武道場

内 容 楽しく運動して、体も心もリフレッシュ！音楽に合わせて体を動かしたり、
自宅でも出来るエクササイズを紹介、実践します。

講 師 村岡 由寿美 先生 （ ゆすみフィットネス&ダンシング ）

対 象 運動制限を受けていない方

定 員 30名

参加料 1回 400円 ※開催日当日にご持参ください。

その他 ○室内シューズ・汗拭きタオル・飲料水などをご持参下さい。
○運動ができる服装（トレーニングウェア・室内シューズ等）でご参加下さい。
○15時に教室が開始できるようご集合ください。

申 込 期間：4月17日（月）～随時 電話にて
電話：（一財）岩国市体育協会 0827-32-7372
※当日申込みも出来ます。



■主催 一般財団法人岩国市体育協会 ■共催 岩国市

問い合わせ （一財）岩国市体育協会事務局 TEL 0827-32-7372

〒741-0072 岩国市平田1-40-1 岩国市総合体育館内