

中央体育館

7月14日(火)から受付開始！！

サルースサマー短期教室

開催日 8月6日・13日・20日 木曜日 3回

受講料 1,000円

※令和2年度災害補償制度に未加入の方
運営費として別途100円が必要です。

★ストレッチポール★

時間:午前9時30分～10時10分(40分)

対象:中学生以上

定員:20人

内容:ストレッチポールを使ったエクササイズを行います！

★筋力アップ★

時間:午前10時20分～11時(40分)

対象:55歳以上

定員:20人

内容:ボールなどを使って筋力向上を図ります。

会場 中央南生涯学習プラザ 大ホール

(旧:中央地区会館)

お問い合わせ:中央体育館(サンシビック尼崎 3階)

TEL:(06)6481-8171/FAX:(06)6412-0054

冷房
完備！！