

有酸素運動で 身体作り



有酸素運動はダイエット効果や体力づくりなど、
 メリットの多い運動。取り組みやすい有酸素運動からはじめて、
 元気でキレイな身体づくりを始めましょう！

【日 程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日
9月29日(水)
10月6日(水)
10月20日(水)
10月27日(水)

【講 師】 山口 淑恵(エアロビクスインストラクター)
 【時 間】 10:00~12:00
 【会 場】 長崎市民体育館競技場
 (長崎市民会館 3階)
 【対 象】 一般成人 40名
 (応募者多数の場合は抽選になります)
 【受 講 料】 無 料
 【準 備 物】 ヨガマット、動きやすい服装、タオル
 水分補給用飲み物

お申し込み方法 お申し込み方法は 往復ハガキ・インターネット・直接来館

◎往復ハガキの場合

<p>往信 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p>白紙</p> <p>ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p>返信</p> <p>受講申込者の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④性別・年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
--	---	--	---

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

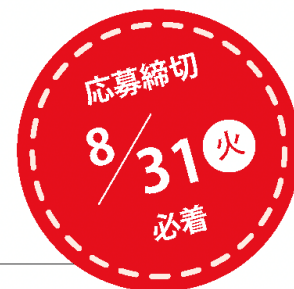
◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行ってる場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



NGS 市民会館

