

いいですね！その調子です！

# けいらくビクス講座

日時	内容
1月16日(木)	2025年！ほっぴ すてっぴ じゃんぴ
1月23日(木)	花咲く春🌸 たいせつな自分♡ たいせつな心かけ
2月20日(木)	～三寒四温～ 体温を味方にして乗り切ろう
2月27日(木)	陽気盛んな上半期に適應しましょう

時間：13：30～15：00

場所：1階 ホール

講師：鈴木 直美先生（日本けいらくビクス協会認定インストラクター）

募集：30名 市内在住の60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（またはバスタオル）、水分補給用飲み物、  
汗拭き用タオル 室内用シューズ

その他：運動しやすい服装でご参加ください

申込方法：電話またはFAX（425-9907）

直接窓口、

またはE-mail（[csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)）に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込みください

申込締切：12月26日（木）

（応募者多数の場合は抽選とします）

