

初心者向け エアロ！筋トレ！ストレッチ！

トータルフィットネスから
名前が変わりました！

日 程 令和8年**4月6日**(月)～**9月7日**(月) 全19回
4/6、13、20、27、5/11、18、25、6/1、8、15、
22、29、7/6、13、27、8/3、24、31、9/7

時 間 19:00～20:15

場 所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

講 師 吉川 仁美 先生

定 員 30名

対 象 高校生以上(岡山市民の方優先)

受講料 15,580円 (初回全納)

締 切 3月27日(金) **必着**

※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします
総合事務室までお問い合わせください。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

