

コア・バランス(春)

1. 年齢 高崎市在住の18歳以上の方

2. 実施日 令和6年5月17日(金) ～ 6月21日(金) 計6回

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21

3. 時間 19:15～20:45(1時間30分)
(遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないよう到来館してください。)

4. 費用 無料

※5/17(金)までに、はがきを持参の上、受付をしてください。

5. 会場 高崎青年センター 3階 講堂

6. 準備品 動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマット、飲み物

7. 講師 石山 陽子 先生

8. その他

★発熱や体調不良等の場合は参加をご遠慮ください。

- ・館内は土足禁止です。玄関で室内用運動靴に履き替えて、そのままお入りください。
- ・参加者以外の見学(お子様の同伴など)はご遠慮いただきます。
- ・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住所: 高崎市台新田町314

TEL: 027-346-0251