好評により

受講料無料
-要予約-

みしま健幸体育大学講座　追加募集！

講座名	日程・時間	開催場所	対象	内容	持ち物
ピラティス	1月27日(土) 10:00-11:00	市民体育館 大会議室	三島市在住・ 在勤の女性	背骨1つずつのコントロールを意識することで、より快適な日常動作を引き出し、身体の痛みやコリなどの根本解決につながるプログラムです。	運動ができる服装、 飲み物、ヨガマット
セルフ☆ リンパケア	1月23日(火) 10:30-11:30	市民体育館 大会議室	三島市在住・ 在勤の女性	キレイと健康はリンパケアから。 風邪しらずの免疫づくりをしましょう！	運動ができる服装、 飲み物、ヨガマット

【お申込み】

（WEB 申込）下記 QR コードを読み取り、応募フォームから申し込み

（窓口・TEL）三島市民体育館窓口又は下記 TEL にて申込

三島市民体育館
TEL:055-987-7570
受付時間　9:00-20:00
休館日:第3月曜日(祝日の場合は翌日)

【注意事項】

・三島市在住・在勤の方のみご参加いただけます。

・お申し込み後にキャンセルする場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。

・すでに同講座にお申込みいただいてる方のお申し込みはできません。申込みが確認された場合はキャンセルとさせていただきます。予めご了承ください。