

40～64歳

播磨町民の
みなさまへ

プチ ダイエット 教室



対象者

40～64歳の播磨町民 定員30名

日時

6/5～7/24 毎週水曜日
午後7：45～8：45

場所

播磨町健康いきいきセンター 3階大会議室

内容

エアロビクス・ヨガ・ダンス・ZUMBA・
筋力トレーニング・ストレッチ など
※7/3のみ、運動メニューではなく講話を予定

料金

1,500円 ※途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません

持ち物

汗拭き用タオル、水分補給できるもの、
動きやすい服装 ※7/3は動きやすい服装でなくてもOK

ご注意

駐車場（有料：100円）には限りがあります。
できるだけ徒歩か自転車でお越しください。

お申込みは
6/2
まで

お申込み・お問い合わせ
播磨町健康いきいきセンター
079-435-5578