

令和6年度 膝腰痛予防教室 スケジュール

全 16 回

※ スケジュールは変更になることもあります。

令和6年9月～令和7年1月
隔週水曜日 14:00～15:00

令和6年8月・令和7年2月～3月
隔週水曜日 13:30～14:30

8月	<u>14・28</u>	2回	12月	<u>4・18</u>	2回
9月	<u>11・25</u>	2回	1月	<u>8・22</u>	2回
10月	<u>9・23</u>	2回	2月	<u>5・19</u>	2回
11月	<u>6・20</u>	2回	3月	<u>5・19</u>	2回

令和6年度 やさしいエアロ スケジュール

全 17 回

令和6年9月～令和7年1月
隔週水曜日 14:00～15:00

令和6年8月・令和7年2月～3月
隔週木曜日 9:30～10:30

8月	<u>8・22</u>	2回	12月	<u>11・25</u>	2回
9月	<u>4・18</u>	2回	1月	<u>15・29</u>	2回
10月	<u>2・16・30</u>	3回	2月	<u>13・27</u>	2回
11月	<u>13・27</u>	2回	3月	<u>13・27</u>	2回

◆◆◆利用料金◆◆◆

当日券 1回分 500円

回数券 10回+1回分 5,000円

令和6年9月～令和7年1月まで長船スポーツ公園の体育館で行います。令和7年2月～は邑久B&G海洋センターで行いますのでご注意ください。

券売機で購入してください。

※1枚でも使用した回数券の返金はでき