

あなただけの エクササイズを探そう ～ジム通いの前に知っておきたい！～

激しい運動は行わず、正しい運動知識を学び、あなたの理想に向けたロードマップを作ります。

【講師】朝野 裕一

日時

H30 11/14 ~ 12/19

毎週水曜 14:00~16:00

●オリエンテーション 11/7 受 ●除外日 11/21

会場

札幌市生涯学習センター

(西区宮の沢1条1丁目1-10)

費用ほか

受講料 3,000 円

材料費 300 円

定員 20 名 (多数時抽選)

9/25
締め切り

締め切り後も空きがあればお申し込みになれます。

詳しくはお問い合わせください。

主催・申込先

札幌市生涯学習センター 事業課

【住所】〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10

【FAX】011-671-2334

【H P】<http://chieria.slp.or.jp>

詳細はホームページの「講座案内」に掲載しています (締め切りを過ぎた講座は掲載していない場合があります)。お電話でもお問い合わせいただけます。



●申し込みは、ハガキ・FAX・ご来館・ホームページで承っています。

①講座名 ②お名前 (ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 をご記載ください。

●締め切り後の講座へのお申し込みは、事前に電話 (011-671-2311) で空き状況をご確認ください。

●申し込みが少数の場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。