

ワークパル上越「マイ・チャレンジ講座」受講生募集中

下記講座の受講生を募集しています！！

受講料は全講座一律**7,000円**（全12回コース）

電話もしくはワークパル窓口で申込みください。（申込順）

受付日時：8/7～8/24 9：00～17：00（8/13.14.15.16.19 は休館日）

休館日以外は、土日も開館していますのでお気軽にお電話ください。

記

★ 健康美体操（水）	8/26～12/2	14：45～15：45
★ 健康美体操（木）	8/27～12/3	19：00～20：00
★ リラクゼーションストレッチ（木）	8/27～12/3	9：30～10：30
★ リズム筋トレストレッチ（木）	8/27～12/3	20：15～21：15
★ エアロビクス（月）	8/31～12/7	19：00～20：00
★ ボクワパンチ（月）	8/31～12/7	20：15～21：15
★ 3B体操（火）	9/1～12/8	13：15～14：15
★ バレトン（火）	9/1～12/8	19：00～20：00
★ ソフトヨガ（火）	9/1～12/8	20：15～21：15
★ コンディショニングピラティス（水）	9/2～12/9	19：00～20：00
★ コンディショニングピラティス（金）	9/4～11/20	13：15～14：15