

# ベリーエクササイズ

～女性が美しくなるエクササイズ～

-  講師：木許 祐美代 先生
-  定員：50名
-  学習日：年10回 第3金曜日ほか
-  時間：19:00～20:30
-  会場：中央公民館 3階 講堂
-  持ち物：ヨガマット（なければバスタオル）



月	学習日	月	学習日
4		10	16
5	15	11	20
6	19	12	18
7	17	1	22
8	休講	2	19
9	18	3	19

## 《申込み方法》

下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、尾鷲市立中央公民館までお申込みください。  
電話申込・QRコードでの受付もしております。

※申込は抽選とさせていただきます。なお、発表はHP及び中央公民館にて4月30日（木）～5月8日（金）まで掲載させていただきます。又、日程や内容等変更となる場合があります。

## 《お問い合わせ》

〒519-3616 尾鷲市中村町10-41 尾鷲市立中央公民館 ☎ 0597-22-0001

----- 切り取り線 -----

ベリーエクササイズ教室 申込用紙 ※申し込み締切日：令和8年4月3日（金）～4月24日（金）

ふりがな 氏名		年齢	
住所	〒 -		申し込み用QR 
電話番号			