

パートの終わりに

習慣運動はじめ

パートや家事で忙しい生活のなかでつけた
1週間に1時間から始める習慣運動講座です。

2024年10月 9日(土) 15:30～16:30 定価 100円(税別)

2024年10月23日(土) 15:30～16:30 定価 1,000円(税別)

2024年11月13日(土) 15:30～16:30 定価 1,000円(税別)

2024年11月27日(土) 15:30～16:30 定価 1,000円(税別)

※2025年まで、毎月開催予定。開催日については別途告知いたします。

● 定員 10名(先着順) ● 申込期間 開催前1週間 ● 申込方法 申込書提出 ● 申込先 88 総合センター ● 申込費 無料

申込書提出先
88 総合センター 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

88 総合センター

従業員の休憩時間に

習慣運動はじめ

従業員の休憩時間に合わせて
1週間に45分から始める習慣運動講座です。

2024年10月 9日(土) 12:10～12:55 定価 100円(税別)

2024年10月23日(土) 12:10～12:55 定価 1,000円(税別)

2024年11月13日(土) 12:10～12:55 定価 1,000円(税別)

2024年11月27日(土) 12:10～12:55 定価 1,000円(税別)

※2025年まで、毎月開催予定。開催日については別途告知いたします。

● 定員 10名(先着順) ● 申込期間 開催前1週間 ● 申込方法 申込書提出 ● 申込先 88 総合センター ● 申込費 無料

申込書提出先
88 総合センター 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

88 総合センター