

# パラディソ体操Ⅱ



## 効率・効果的にキツくない運動。健康作りに最適！

音楽に合わせて行う健康作りのグループフィットネスで、初心者や運動が苦手な方でも「私もできた！！」と喜ばれる「安心・安全・効果的」なプログラムです。どなたにも自信をもってオススメできる満足度の高い教室です。

### 教室概要

開催日：令和5年1月17日～3月7日 毎週火曜日 全8回  
時間：9：30～10：30  
対象：65歳以上  
定員：15人(応募者多数の場合は抽選)  
料金：4,800円  
講師：小金丸 桂子

### 申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・学年・電話番号を書いて東体育館に郵送してください。（申込期間：11月15日～11月30日必着）

福岡市立東体育館  
〒813-0003  
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2  
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM