

気軽に  
ご参加  
ください

オンラインで始める

ホントウに

自宅でできる

かんたん  
エクササイズ

タオルやペットボトルを使ったエクササイズ

オンライン講座体験してみませんか？

9月12日 Sat.

14:00~14:40

講師 アスレティックトレーナー 遠藤佳生氏

会場：オンラインにてご自宅でご参加ください

対象：大和市内在住・在勤・在学で、オンライン環境がある方・設定できる方

参加費：無料 ※通信料金は参加者負担となります。

定員：先着10名

ご自宅で用意する物：ストレッチタオル(中サイズ)、500ml程度のペットボトル、水分補給飲料

申込/問合せ：ポラリス窓口または電話 046(274)4361 にて受付

※天候やネットワーク回線および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます

※オンライン無料講座のため保険加入はありません。ケガなどに十分気をつけてご参加ください

※受講にはインターネットに接続しているパソコンまたはタブレット・スマートフォンが必要です

また、パソコンにカメラ・マイク・スピーカーが内蔵されていない場合、別途必要となります。

※後日、接続に関しましてのお知らせを郵送いたします。

9/5(土)まで受付

