

タエボォー・フィットネス & ストレッチ



音楽に合わせてキック&パンチ♪

振り付けが苦手でも汗をかいてスッキリ爽快!

最後はストレッチで体を整えます

日 程 : 10/16 10/30 11/13 11/27 12/11 12/25

1/8 1/22 2/5 2/19 3/5 (火曜日)全11回

時 間 : ①コース 9:15~10:25

②コース 10:35~11:45

参加費 : 3,500 円(保険料込み)

定 員 : 各コース 15 人(多数抽選)

会 場 : 中会議室

申込み : 往復はがきに講座名・〒・住所・氏名・年齢・
電話番号を明記の上送付、又は返信用はがきを持って窓口へ
(裏には何も書かないでください)

締切り : 9月27日(木)必着

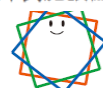
他の体操系講座(後期)にご参加の方もお申しいただけますが、他の体操系
講座(後期)の落選者、本講座のみお申込の方優先です。

たっぷり
70分!



お問合せ: 若草台地区センター
〒227-0045 若草台20-5 TEL 961-0811

公益社団法人
横浜市民施設協会



あまるとんがら笑顔になる