

# 4月からサークル化する体操の 体験レッスン開催！



## タエボウ・フィットネス&ストレッチ

音楽に合わせてキック&パンチ！汗をかいてすっきり爽快！その後しっかりストレッチしてカラダを整えます。とっても明るくパワフルな鈴木先生に元気パワーをたくさんもらえますよ。

日 程： 3月19日（火） 10：00～11：10

定 員： 15人（運動靴をご用意下さい）

## ナイトストレッチ

ストレッチでゆっくりと一日の疲れをとりましょう。シルバー体操でもおなじみの山本先生のていねいな指導で心も体もスッキリ！

日 程： 3月20日（水） 19：00～20：00

定 員： 20人

参加費：各100円（保険料込み）当日レッスン前にお支払い下さい

※2月11日（月）より受付、またはお電話にてお申込み下さい。

（先着順）

※上記体操に現在参加している方もお申込みいただけます。

若草台地区センター 若草台20-5 TEL 045-961-0811

