

からだづくり体操

全10回講座

毎月2回 木曜午後

♪充実の内容60分♪

洋楽に合わせて体操
筋トレや有酸素運動で体力作り
身体を整えるストレッチ



開催日時： 4月16日・30日， 5月14日・28日，
6月11日・25日， 7月16日・30日， 9月10日・17日
13時～14時

会場： 3F集会ホール 定員： 50人(WEB+窓口・電話)
持ち物： ヨガマット、室内用上履き、水分補給の飲み物、タオル

参加費： 3,000円 保険料含む
参加費のお支払いは4/16にお願いします
(お釣りの無いようご用意ください)



講師： 谷川由香子先生(藤が丘地区センター等で指導)

申込み方法： 3/11 WEB 0時より
窓口・電話10時より

先着順