

第1弾

有酸素運動講座

ヨガやチェアピクスなどの有酸素運動で

無理なく体を動かしましょう♪

◇日程：6月13日（木）
7月11日（木）

◇時間：午後2時～3時

◇場所：道仏交流センター 多目的ホール

◇講師：ただいまヨガ インストラクター
鈴木 美鈴 氏



◇持ち物：ヨガマット、シューズ、汗拭きタオル、水分補給飲料

◇参加料：50円（保険料2回分として）

お申込み及び参加料50円の支払いは6月10日（月）までをお願いします。
6月10日（月）以降のキャンセルは払い戻しができませんので、
ご了承ください。



第2弾

今秋ごろ、

石鉢ふれあい交流館で開催予定!!

※やむを得ず、内容の変更がある場合がございます
あらかじめご了承ください