

わくわく！やさしい！楽しい！

運動スクール

—心とカラダのメンテナンスとアンチエイジング！—

～春です！体脂肪も薄着になりましょう～

ツボ押しや、巧緻性（器用さ）、ストレッチ、簡単ステップなど無理なく身体を動かします。
頭とからだの細胞を活性化しましょう！

日時：4月24日（金）14時～15時30分

受講料：1,100円

講師：中野 充代

持ち物：汗ふきタオル、飲料水、運動靴、
ヨガマットまたは床に敷くバスタオル、
運動できる服装

定員：15名

～前日までにご予約下さい～



お申込み・お問合せ
あいあいパークカルチャー教室
TEL：0797-89-5933