

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!~

つぼ押しや巧緻性(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。
頭と身体の細胞を活性化しましょう。日頃運動不足の方も安心して参加頂けます!

日時：9月29日(木) 10時~11時半

受講料：1,100円

講師：中野 充代

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

定員：8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

