

細く長く健康に！

しなやかエクササイズ 講座

R8. 2/26、3/5、12

毎週木曜 全3回 13:30～15:00

※全3回に参加が難しい方は相談してください

ストレッチ、バレエ、ヨガ、筋肉トレーニングなどを融合した、
しなやかで怪我をしないための体づくりエクササイズ
未来の自分のために、運動を始めてみませんか♪

場所：川田谷公民館（生涯学習センター内）

定員：20人

元ダンサーの講師と一緒に楽しく体を動かそう！

講師：稻見 恵
(健康体操講師)

持ち物：ヨガマットスウェット、
飲み物、ハンドタオル



★申込みは先着順★

2/5(木) 午前9時30分から

電話048-786-4033へ(月曜休)