

参加者
募集

中高年の為の 健康体操教室



音楽に合わせて、楽しく体を動かします。
いつまでも元気で健康な体を目指しましょう。
2回で1セットの体操教室です。

【講師】フィットネス・カナムラ主宰 金村美代子

【主催・問合せ】 徳重地区会館 (052)878-2055

場所

徳重地区会館 4階 多目的室

申込み

徳重地区会館 3階 受付窓口 (事前受付 先着順)

費用

1,000円/2回 (初日にお支払い頂きます)

持ち物

ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、
運動の出来る服装と室内用運動靴

4月

1日(火), 15日(火) の2回コース

10:30~11:45

※定員の関係上、参加したことのある方は、ご遠慮ください。