

筋力アップ教室

講師

フィットネス/インストラクター

新妻 美千代 先生



- ・スポーツタオル
- ・ヨガマット
(バスタオルでも可)
- ・飲み物



持ち物

会場

日時

北公民館 ホール

簡単な運動で、筋力と柔軟性を維持する方法を学びます。動きやすい服装でお越しください。

第1回目 8月24日(土)

第2回目 8月31日(土)

第3回目 9月 7日(土)

10:00~11:30

参加をご希望される方は
申し込み専用フォーム、
電話、メールのいずれか
申込〆切 8月10日(土)

申込先 北公民館
電話 24-1545
✉ k-kita@ton21.ne.jp



令和5年度実施の様子(R6. 2/10, 2/25, 3/3)

