




代謝upストレッチ (春)

6/21・28、7/5・12 (金) 14:00~15:30 全4回

基礎代謝をあげましょう👉📈



簡単な動きと
ゆっくりストレッチで、
人生を楽しめる体力&
気力作りを目指します。

- 
- 
- 定員 20名(先着順)
 - 対象 15歳以上の方(中高生不可)
 - 費用 1,500円
 - 会場 1階 多目的ホール
 - 申込 6/12(水)から、9時~17時に、窓口やお電話で受付。窓口優先。
 - 持ち物 運動靴(屋外未使用)、水分、ヨガマットか大判バスタオル
 - 講師 山本 里佐
- 