



秋コース 全4回

代謝UPストレッチ



10/3・10・17・24 (金) 14:00~15:30

基礎代謝を^{UP}上げて
人生100年、自分の^足で歩きましょう!

- 定員 25名(先着順)
- 対象 15歳以上の方(中高生不可)
- 費用 1,500円
- 申込 9/17(水)~22(月)の9時から17時に
お電話や窓口で受付。窓口優先。
- 会場 1階 多目的ホール
- 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



男女問わず!
気軽に、ご参加ください!

簡単な動きとゆっくりストレッチ、
やわらかいボールやゴムひもを
使って、人生を楽しめる**体力&
気力**作りを目指します。