



春コース 全4回

# 代謝UPストレッチ

5/9・16・23・30 (金) 14:00~15:30



基礎代謝を上げて

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 4/14(月)~4/21(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



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。

