

筋トレ&ストレッチ



簡単な筋トレで身体を温めてから
ストレッチ！

凝り固まった身体をほぐしましょう

開催場所:中央会館（ホール）

開催時間：11：15～12：15

受講料:7,000円（10回分 傷害保険料含む）

定員:15名（先着順 12歳以上男女対象）

準備物:運動のできる服装、タオル、飲み物など

講師：仲塚かおり先生

日程:全10回 金曜日

4月 14日 21日 28日

5月 12日 26日

6月 9日 23日 30日

7月 14日 28日

