

∴ いつまでも元気に、自分らしく！ ∴

健康フィットネス 講習会

無理なく楽しく、
健康づくりを
はじめませんか？

水曜日 10:00～11:30



日程

【10月】 7日、14日、21日

【11月】 4日、11日、18日、25日

【12月】 2日、 9日、 16日

受講料

8,000円（3か月毎）

持ち物

動きやすい服装
シューズ スポーツタオル

お問い合わせ

北区民センター



06-6315-1500