

公民館講座

私にも
できそうね!



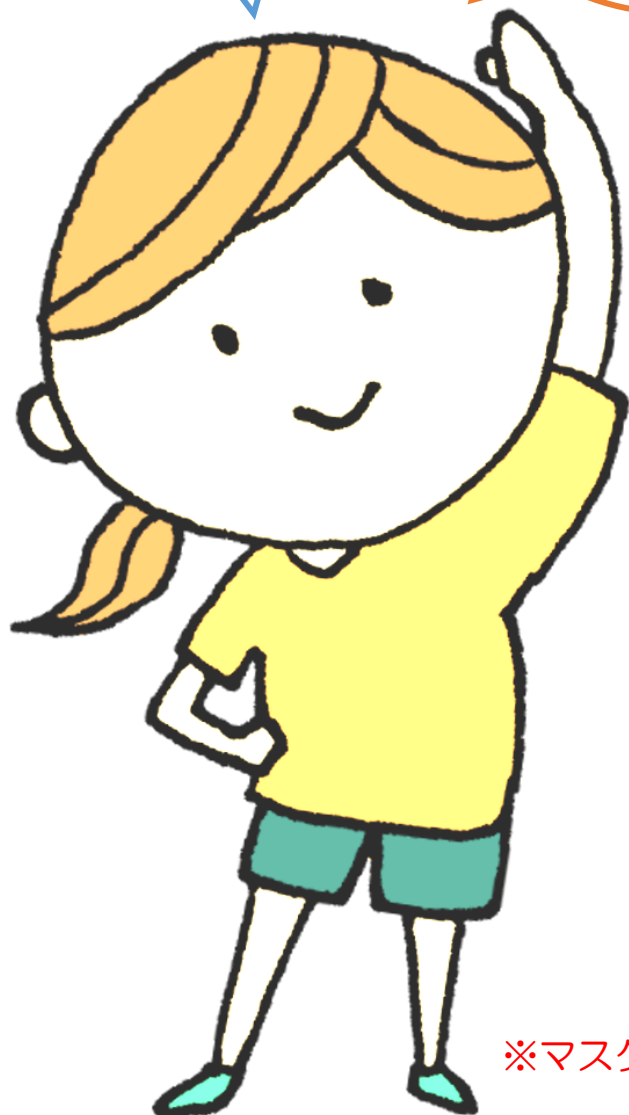
ゆる~いとトレーニング ユルトし教室

力を入れずに
頑張れる!

いつまでも
若々しく
いられる!



講師：木下 桂 さん
(からだのコーチ)



日にち：4月4日・18日(月)
5月2日・16日(月)
6月6日・20日(月)
(以上6回)

時間：10時~11時

場所：誠道公民館 集会室

持ち物：上履き・水分
ヨガマット(ある方)

参加料：無料

定員：15名

申込み：誠道公民館(45-5392)



※マスク着用で、運動のできる服装でお出かけ下さい。