



10月 金曜日

脂肪燃焼・ずっと元気・ずっと笑顔😊
いい人生♪

開催日	時間	費用
4・18・25日	10:00 ~11:30	1回 500円

●音楽に合わせた簡単なリズム体操や
自分の体重や道具を使った筋力トレーニング
ゆったり体をほぐすストレッチを行います。
運動に不慣れな方・体を元気に保ちたい方
にお勧めです。

●定員／各回 20名（先着順）

●会場／上野台体育館

●持ち物／動きやすい服装・室内用シューズ・飲み物

<お申込み・お問い合わせ>

上野台体育館

☎049-263-8988

★上野台体育館へ、お電話または窓口でお申込みください。

★事前申込み制ですが、空きがあれば当日申込みも可能です。