



# 元気★健康★ ライフ塾

脂肪燃焼・ずっと元気・ずっと笑顔☺️・いい人生♪

11月 木曜日

開催日	時間	費用
2・9・16日	9:30 ~11:30	1回 300円

第1回 … かんたんヨガ

第2回 … かんたんコアエクササイズ

第3回 … 誰にでもできるエアロビクス

- 対象／40～74歳 ※医師に運動を止められていない方
- ※教室開催時の血圧180/100以上の場合には、運動を控えていただきます
- 定員／各回 50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・タオル・飲み物

<申込み・お問い合わせ>

駒林体育館

ホームページアクセスQRコード



☎049-269-2985

★10月16日10時より、お電話または窓口にてお申込ください。

★事前申込制ですが、空きがあれば当日申込も可能です。