

2023・3・29(WED)※健康体カづくり教室

ワンコイン教室 ¥500-

みなさん「健康体カづくり教室」知ってますか？

この機会に是非！参加してみてください(^^♪



① 9:45~10:45
ゆるやかヨガ

② 11:00~12:00
健美操

③ 12:45~13:45
脂肪すっきりラクラク体操

④ 14:00~15:00
太極拳



みなさんのご参加お待ちしております(^_-)-☆

- 当日2F券売機にてワンコイン券(¥500-)をご購入ください。
- ワンコイン券にお名前をご記入いただき、受付カウンターに提出ください。
- 整理券を受け取ってから体育館にご入場ください。
- 持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、②5本指くつ下、③④室内履き

※ワンコイン券のご利用は、教室参加のみとさせていただきます。
予めご了承ください。