

7/20(月・祝)

夏まっさかり！フィットネスイベント開催

① 10：00～10：30 ストレッチ

② 10：50～11：35 ボディバランス45

(柔軟・バランス力向上)

※いずれもシューズ不要、初めての方におすすめの内容です。

開催場所

体育館内の会議室

定員

各 12名(先着順)※16歳(高校生)以上対象

申し込み

開催日1週間前の7/13(月)9:15～お電話もしくは窓口にてお申込み。

※当日教室開始15分前までに管理事務所窓口で入金。
各開催時間の10分前に体育館会議室へお越しください。

持ち物

動きやすい服装・飲み物(蓋つきの物で割れないもの)・タオル
身分証明書

講師

廣田 祐子



暑い夏にまけない体と心を！
楽しく運動しましょう😊

皆様のご参加をお待ちしています。