



10月17日(土)

13:00~13:45

お顔ヨガ



講師：大和田

NESTAシニアフィットネストレーナー

表情筋を鍛えて血行を促進させる事でお顔の
むくみやコリを解消させていきましょう。
眼精疲労にも効果があるので目を酷使する
デスクワークの多い方にも効果敵です！

場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：20名（先着順）

料 金：500円（税込）

持ち物：飲み物、タオル、
手鏡がある方はお持ちください
（動きやすい服装でお越しください）

WEB申込み

10月1日(木)9:00~受付開始

WEB申込みは
こちらから



※お支払いは当日に現金払いとなります。
※お申込の際にご提供いただく個人情報は
厳重に管理いたします。

エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 古河市立崎510-1

TEL 0280-22-3500