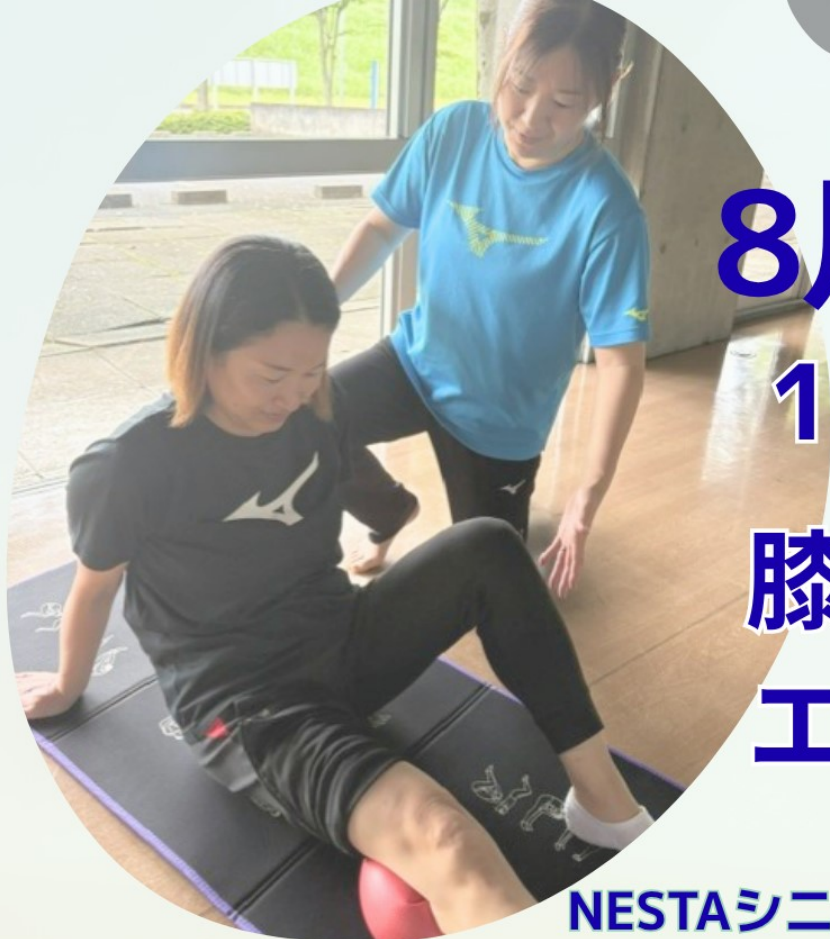




8月15日(土)

16:00~16:45

膝・腰に安心 エクササイズ

講師：大和田

NESTAシニアフィットネストレーナー

関節を支える筋肉を鍛えて、
日常生活の動きを
よりスムーズにしていきましょう。

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

（動きやすい服装でお越しください）

WEB申込み

8月1日(土)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