

簡単なエクササイズと有酸素運動を組み合わせたプログラム

# らくらくエクササイズ教室



## 受講生募集中

## 講師紹介

場 所 ■ 山中湖交流プラザきらら 楽屋棟

日 時 ■ 隔週木曜日 13:30~14:30  
日程の詳細はご確認ください

受講料 ■ 550円(税込)  
※管理棟にてお支払いください

対 象 ■ 一般  
定員 12名



杉山 和代

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- お申し込みは電話・窓口でお願い致します。
- お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理致します。

山中湖交流プラザきらら

TEL : 0555-20-3111

〒401-0502 山梨県南都留郡山中湖村平野479-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7587>  
<http://www.kirarayamanakako.jp/>

●受付時間 8:30~17:00



ミズノHP



きららHP