

みんなの体操教室

運動不足解消！からだを動かして元気にリフレッシュ！
座ったままで行える筋トレや有酸素運動です
楽しく気持ち良く 動きやすいからだをつくりましょう！

日時：令和**8**年**7**月**7**日(火) **14:00~15:00**

場所 内原市民センター ホール

講師 健康運動指導士 鈴木 直昭 先生

募集人数 20名

対象 成人女性

参加料 無料

持ち物 飲み物・汗拭きタオル

服装 運動ができる服装(ジャージ等)

申込期間 6月15日(月)~6月26日(金)

及び 内原市民センター窓口又はお電話にてお申し込みください

申込方法 先着順 定員になり次第締め切らせていただきます

お一人様1名でのお申し込みとなります

※受付時間は平日9:00~17:00となります

問合せ 内原市民センター ☎ 029-259-4044

