

教室が増えました。 転ばない！筋肉貯金

皆さんの悩みに寄り添いながら、不調を改善します。
簡単なリズム体操・筋トレ・頭の体操をする教室。

日時* 3月11日/18日/25日
(毎週木曜日・全3回)
16:35~17:45(70分)

定員* **30名(先着順)**

費用* **1,650円(3回分・返金不可)**

持ち物* **動きやすい服装、あればヨガマット、
汗拭き用タオル、水分補給用飲み物
室内用運動靴(任意)**



【共通事項】

対象* **市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
(医師から運動を止められている方を除く)**

場所* **1F 多目的ホール**
申込* **お電話、または直接あったかホール1階管理事務室
までお願いします。 ☎042-645-0025**