

参加者募集!



元気に楽しく体操をしましょう!



「らくらく健康体操」

場 所: 旭ヶ丘市民センター

日 時: 第2・第4木曜日 11:00~12:00

日 程: 4/10、4/24、5/8、5/22



講 師: しかの かつふみ 鹿野 勝史 先生 (パーソナルトレーナー)

定 員: 20人 どなたでも

会 費: 800 円/回 (まずは体験を!)



持ち物: 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

問合せ・申込: 世話人 佐藤

090-6250-7381

脳トレも
あります!



男性も
若い方も
大歓迎!