

体幹トレーニング

9/26～12/5(毎週**火曜日**)

※10/17、31、11/21は休み

10時～11時

ストレッチ
運動!!



音楽に合わせて
筋力トレーニング!!

★参加料 4,800円(全8回)

★内容 音楽に合わせて、体幹運動・脳トレーニング

★対象 一般

★定員 先着 25名

★講師 磯谷 綾 先生

★持ち物等 運動しやすい服装、タオル、ヨガマット、飲み物等

★申込み 8/29(火) 午前9時～電話か直接窓口へ

【お問合せ】猿投棒の手ふれあい広場

豊田市猿投町別所23-1 TEL: 0565(45)7288