

NEW

9月～新規開講講座

くびれエクササイズ

～痩せやすい身体を目指す～



9/17～10/22

毎週水曜日

10時30分～11時30分

★参加費 4,800円（全6回）

★内 容 運動不足の方を含め季節ごとにアプローチし、
外側と内側から、しっかり整えていきます！

続けることにより身体のバランスや筋力、体幹を整えていきましょう。
まずは、体験お待ちしております。

★対 象 一般

★定 員 先着 25名

★講 師 平良 育美氏（東山ヨガ道場）

★持ち物 運動しやすい服装、ヨガマット、飲み物等



★申込み **9/5(金)** 午前9時～電話または
直接窓口

【お問合せ】猿投棒の手ふれあい広場

TEL:0565-45-7288

