

募集

特別企画

運動不足になりがちなこの時期に!

からだスッキリ! エクササイズ



【日程】 2018年1月20日 (土)
【場所】 武庫地区会館 3F ホール



【定員】 50名



【参加費】 100円

特別
価格

※1回目・2回目両方参加していただいても100円!



【詳細】 ご家族みなさんでご参加いただけます♪

1回目 10:00~10:30

音楽に合わせて体をほぐす「コアフローストレッチ」

2回目 11:00~11:30

リズムを取りながら楽しく行う「リズム体操」

※お家でできる簡単トレーニングなどもご紹介します。



【持ち物】

- ・水分
- ・動きやすい服装で
ご参加ください。

※更衣室をご用意しています。

特典

体組成測定会

9:30~12:00

体の状態を測定します。運動の合間にご利用ください。

〔 ※測定のみ 健康指導はありません。 〕



<お問い合わせ> 武庫地区会館 <06-6431-7899>

※申込みは受付まで

