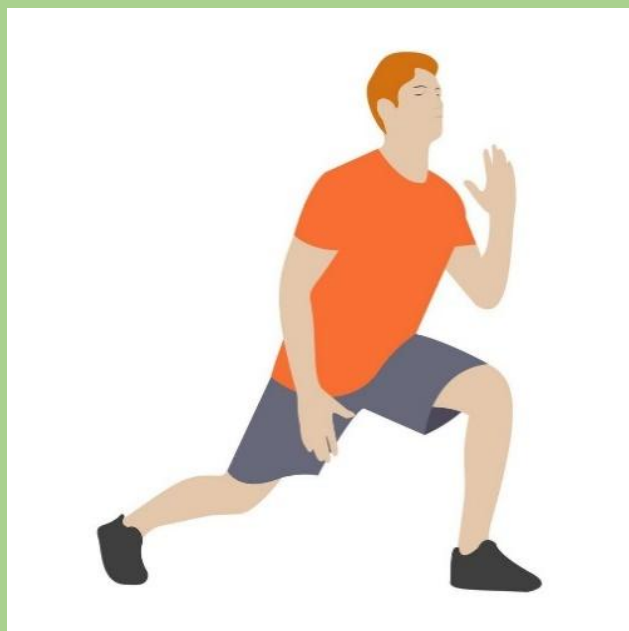


メンズ ストレッチヨガ・エアロ

(男性対象)

受講生募集中



血流を良くし、筋肉をほぐして健康促進を目指しましょう



講座の内容

①軽い有酸素運動 ②軽い筋肉トレーニング ③ストレッチ

曜日 第1、第3 土曜日

(A) 午後 1時15分 から 午後2時30分まで

(B) 午後3時 から 午後4時30分まで

場所 高岡市民センター 会議室CD

受講料 2,000円

講師 小松 智子 先生

持って来るもの バスタオル、上靴、飲み物、汗拭きタオル



運動をしたいけれど、なかなか一歩を踏み出せない、どこも女性ばかりで行きにくいと感じておられる方、身体が硬くて少しでも柔らかくしたい方、健康に少し不安があり、運動を勧められている方など、どなたでもご参加ください。

姫路市高岡市民センター

〒670-0056 姫路市東今宿5丁目3-20

TEL 079-292-1321



高岡市民センターホームページ

