メンズ ストレッチヨガ・エアロ
（男性対象）

新規受講生募集

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
　　午後1時15分から午後2時45分までと
　　午後3時から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