

1DAYレッスン♪

お腹引き締め

エクササイズ



寒い時期につきやすいお腹周りをみんなで引き締めましょう。

体幹（腹筋・背筋）をしっかりとエクササイズしていきます。

○開催日：12月14日（土）

○時間：10時00分～10時50分

※開始15分前から受付を開始します。

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

○料金：1人 300円

○持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、
ヨガマット（バスタオルでも可）

○対象：一般

先着20名！ 当日申込

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館