

1 DAYレッスン



日常生活の中に筋肉トレーニングをプラスして
基礎代謝をUPさせましょう。

ながら運動でシェイプアップ♪

シェイプアップ

エクササイズ



○開催日：11月7日(土)

○時間：13時00分～13時50分

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

※開始15分前から受付を開始します。

○料金：1人 300円

○持ち物：室内シューズ、運動のできる服装、飲み物

先着15名！ 当日申込

※新型コロナの影響により中止・内容の変更となる場合がございます。

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館