

1DAYレッスン♪

美尻！めざして

エクササイズ♪



身体を動かす機会が減ると体は水分をため込み易くなります。

自宅で簡単におくみ除去♪

○開催日：12月12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：動きやすい服装、ヨガマット（またはバスタオル）  
室内用シューズ

○対象：一般

**先着15名！ 当日申込**

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館