

主催：元気なコミュニティ

予約不要

1回

500円

なのはな健康運動教室

自重トレーニングによる安全な筋トレ



2月

3月

11日

11日

25日

25日



健康運動指導士
瀬戸 幸

動きやすい服

室内履き

ヨガマット

(厚めのバスタオルでも)

スポーツタオル

飲み物

健康講座

有酸素運動

自重筋トレ

ストレッチ

など

毎月 第2 第4 水曜日 10時～12時

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム
百合が丘3-6

お問い合わせ TEL080-3209-4669 ゲンコミ廣上

らくらく
駐車場



チラシをご覧ください