

ポールストレッチ&リズム体操

〈全6回講座〉

6月

24 日

午後1時30分～3時

ポールを使ったストレッチリズム体操です。

脂肪燃焼効果も抜群で、ダイエットに最適！！

7月

8・22 日

9月

2・16・30 日

参加者
募集！



スポーツフレンド秩父
プロインストラクター

横田 直輝

参加費 1,800円(6回分・初回当日集金)

場所 町民会館 大会議室

申込締切 6月22日(金)

●町民会館に直接または電話でお申込ください。☎ 22-2267