

日時

12月18日 (日)

午後1時～午後2時

場所

横瀬町町民会館
(2F 大会議室)

講師

横田 直輝氏
(スポーツフレンド21 講師)

定員

20名

(小学生以上の横瀬町在住・在勤者)

※定員になり次第受付終了

参加費

200円 (当日集金)



体幹トレーニング教室



■申し込み方法

12月3日 (土) から

12月15日 (木) までに
横瀬町町民会館へ電話、または
直接お申し込みください。

■申し込み先

横瀬町町民会館

☎22-2267

■持ち物等

運動が出来る服装、運動靴

フェイスタオル、飲物

ヨガマット (お持ちでない方は
申し出てください。)

美しく健康な身体は
体幹から!

楽しく♪効果的な
トレーニングを是非
実践してみませんか?