宮本公民館夜活事業

# チェアバレトンで、ストレッチ。一日の終わりを軽く整えてみませんか？

○内　容

フィットネス・バレエ・ヨガの

３つのエクササイズから成り立つ

ＮＹ発祥の**有酸素運動**です。

○日　時　（第１回）１１月１９日（水）

（第２回）１１月２６日（水）

（第３回）１１月２８日（金）

いずれの回も　午後７時 ～ ８時

**イスに座ったまま出来ます**

○講　師　バレトンマスタートレーナー　ＲＩＫＡ

○会　場　宮本公民館　２階講堂

○参加費　無　料

○持ち物　汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装

○対　象　成人の方、定員２０名

**ご希望の日付を指定してお申し込みください（複数可）**

お申し込み

１１月２日（日）午前１０時から窓口またはお電話にてお申し込み下さい。

主催：宮本公民館　☎４２４－９８４０