

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

○講 師 バレトンマスタートレーナー R I K A

○会 場 宮本公民館 2階講堂

○参加費 無 料

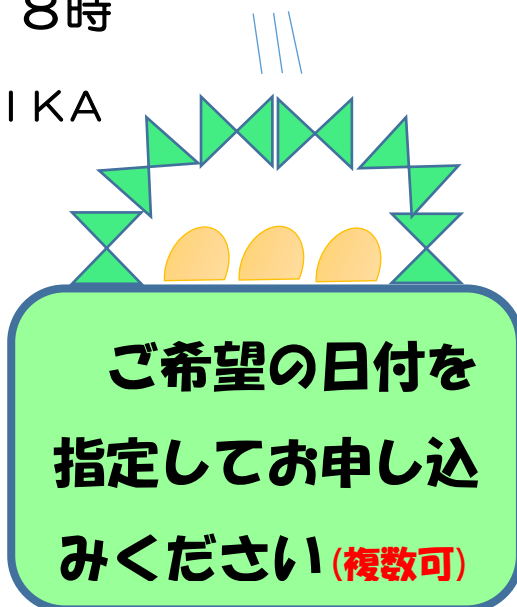
○持ち物 汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装

○対 象 成人の方、定員20名

お申し込み



**イスに座った
まま出来ます**



**ご希望の日付を
指定してお申し込
みください(複数可)**

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