

やまゆい館 ショートエクササイズ!!



日時： 7月5日（月）よりスタート!!
7/12（月）・20日（火）・27日（火）

時間： 11:00~11:30 & 13:00~13:30

定員： 先着15名

参加費： 無料 ※健康づくりコーナーの登録者に限りです。登録されていない方は受付にて登録をお願いします。

対象者：どなたでもご参加できます。（高校生以上）

場所：会議室 講師：鴻巣 敏之

おうちで簡単にできるスト
レッチ&エクササイズを無
料でお教えします!
ご参加お待ちしております!!

