

スリムアップ教室

ストレッチ運動を中心に、年齢を問わず
普段の生活の中で出来る、筋力アップの
運動を学びます。

講師 藤井 良子さん

開催日 5/16、5/30、6/13、6/27

(木曜日) 全4回

時間 19時30分から20時30分

場所 はまかぜ交流センター

「し~まいる」1階大ホール

参加費 1回100円

定員 10名

持ち物 水分・スック・ヨガマット

お申込み、お問合わせ

大島公民館 77-3011