

青郷公民館講座



基礎体力アップ講座

- ① 11月12日 (火) ② 11月27日 (水)
③ 12月10日 (火) ④ 12月24日 (火)
⑤ 1月14日 (火) ⑥ 1月28日 (火)
⑦ 2月11日 (火) ⑧ 2月25日 (火)

8回シリーズ 19:30~21:00

ごとう やすあき

講師：後藤康耀さん(西三松)

場所：青郷公民館 多目的ホール

一人での運動は続かない！体を動かす機会がない！という方必見です！講座では、基礎体力をアップするトレーニングをご紹介します。普段から運動されている方も、基礎運動や体力づくりにお役立ていただけます。みんなで体を動かして心も体も引き締めましょう！



参加費：100円 (ゴムチューブ代)

※タオル、飲み物をお持ち下さい！

ヨガマットは公民館で準備します！

定員：20名

締切：11月7日 (木)

お申込み・お問い合わせは下記へどうぞ
青郷公民館 TEL72-6055