筋力アップ健康体操

講師　山口麻里さんが教える

簡単筋トレ

簡単ストレッチ教室

2025.7.11（金）10時15分～11時30分

初音が丘地区センター　中・小会議室

定　　員：先着20名
参 加 費：300円
持 ち 物：ヨガマット（またはタオル），飲み物，汗ふきタオル
室内用トレーニングシューズ
申　　込：6月3日（火）9時30分より窓口、
電話は翌日から仮予約として受付。
お問合せ：初音が丘地区センター　電話352-3992