

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

2025.8.5(火) 10時15分～11時30分

初音が丘地区センター 体育室

定員 : 先着40名

参加費 : 300円

持ち物 : ヨガマット(またはタオル)、体育館シューズ  
飲み物、汗ふきタオル

申込 : 7月8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