

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

**2025.8.26(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**