

7/22 (金)

単発講座開催!!
新規講座を
体験するチャンス

バレトン& ストレッチ

音楽に合わせて楽しく、たくさん汗をかきましょう!

フィットネス

バレエ

ヨガ

定員

30 名様

受講料

¥500

有酸素運動で脂肪を燃焼しやすく、
ダイエット効果が期待できます。

浦川 理菜

バレトンソールシンセシス
インストラクター

【 単発講座 日程 】

7月22日(金) 午前10:00~11:15

会場 サンライフ藤枝 体育室

対象者 勤労者又は18歳以上

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、
素足で行います(ヨガソックスも可)

申込み 6月17日(金)より受付開始

サンライフ藤枝 窓口又は電話 TEL054-644-3012

◆◆◆ 新規 開校講座 ◆◆◆

バレトン&ストレッチ

カルチャー教室 令和4年度2期よりスタート

金曜日 午前10:00~11:15