

第四回「体育の時間」!

いろんなシェイプアップビデオをみながら身体を動かしてみませんか?

2014年7月10日(木)

14時~16時 (受付 13時30分)

内容 40分~50分のビデオを
約2回流す予定です。

※女性限定、初心者歓迎、子連れ不可。
心臓疾患、高血圧の方はご遠慮下さい

疲れたら無理せず休んで。
途中入り、途中抜けOK。
みんなで楽しくシェイプアップ!

今回はこれ!

『CORE Rhythms』

(コアリズム)上級プログラム

- ストレッチにラジオ体操を
取り入れていきます
最後に国体ダンスもやります。



お時間ある方はいっしょにやりましょう!

【定員】約10名

【対象】65歳くらいまでの健康な女性

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】タオル、飲み物、着替え(必要な方)

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所: 和歌山市米屋町2 TEL: 073-460-2028

11:00~19:00 (休校日 火曜日)

