

夕方からの「体育の時間」③

☆前回好評のため夕方の部も始業！！☆ \ (^ ▽ ^) /

2014年8月28日(木)

17時～19時

内容 40分～50分のビデオを
約1～2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！

再び挑戦！

『CORE Rhythms』

(コアリズム)

基本プログラム



基本
プログラム

【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)

