

第7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10月9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。
みんな楽しくシェイプアップ!

今回はこれ!

『momちゃん

FIGURE ROBICS』

(フィギュアロビクス)

《筋トレプログラム》



【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、空のペットボトル2本

【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)

