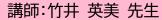
ハーティー講座

~姿勢ウォーキング&ストレッチ就意べ



姿勢を意識した様々なウォーキング、ストレッチと簡単な筋トレ・ヨガで体のバランスや姿勢を整えます。 休のお悩み改善と脂肪燃焼にも効果

体のお悩み改善と脂肪燃焼にも効果 的です。





日 時 5月12日~7月14日 毎週水曜日 13:30~14:30 全10回

参加費 一般 : 4,500 円 (10 回分)

文化協会員:4,000円(10回分)

※期間途中からの参加も可能です。(料金はお問い合わせください)

◎「愛荘町健やか愛ポイント」対象講座です!

場 所 ハーティーセンター秦荘 中ホール

持ち物 運動のしやすい服装、飲み物

タオル、ヨガマット(バスタオル可)

運動靴を履いてきてください。

募集期間 4月1日から募集開始

(定員に達し次第締め切ります)

申込方法で来館または、お電話にてお申込ください。

定 員 20名 ※申し込みが少ない場合は開講しないことがあります。

お問合せ: ハーティーセンター秦荘 TEL: 0749(37)4110

Mail: info@heartycenter.ip

新型コロナウイルス拡大防止のため、来場時のマスク着用をお願いします。