

R4下期 姿勢改善エクササイズ

全20回 火曜日 13:00~14:00

10月	4	11	18	25	
11月	8	15	22	29	
12月	6	13	20		
1月	10	17	24	31	
2月	7	14	21	28	
3月	7	14			

持ち物

・動きやすい服装 ・飲み物 ・ヨガマット(持っている方) ・タオル

連絡先: 東野公園体育館 TEL(0595)83-1888