

R4下期 体幹エクササイズ

全20回 水曜日 10時～11時

10月	5	12	19	26	
11月	2	9	16	30	
12月	7	14	21		
1月	11	18	25		
2月	1	8	15	22	
3月	8	15	22		

持ち物

・動きやすい服装 ・室内用運動靴 ・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