



男性も女性も大歓迎! 明るく楽しいレッスンです

眠っている筋肉を目覚めさせましょう! お気軽にご参加ください。

夜筋!! ~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

YAKIN

お仕事帰りの方も、気軽に参加できる夜のレッスン。姿勢を正し、体の柔軟性を高めて、体幹を鍛えませんか? 自宅で手軽にできる体操がたくさん。ご夫婦・親子でのご参加もあり、楽しいレッスンです。

日 時: 11/7, 21, 12/5, 19, 1/9, 23 (火曜) 19:30~20:30

場 所: 山北町健康福祉センター 多目的室2 (山北町山北1971-2 駐車場あり)

講 師: ささき ともみ先生 (手力整体師、日本体育協会公認スポーツリーダー)

持ち物/服装: ヨガマット(ない方はバスタオル持参)、飲み物、タオル、動きやすい服装

会 費: 大人 800 円、中高生 500 円、小学生 100 円(保険料含む) (*小学生は送迎をお願いします。低学年は保護者同伴。)

参 加: 1回のみでの参加もできます。まずは体験を! お申込みは下記までメールにて。

メールタイトル「夜筋申込」 ・本文「氏名、TEL、希望日」



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

✉ asupo2009@yahoo.co.jp

URL <http://asupo1.com>

☎ 090-8013-5541 (秋葉)

スポーツくら



スポーツ振興くじ助成事業