

参加費
無料

今年こそ！脂肪燃焼！



運動習慣講座

お正月のゆるみ、スッキリ整えませんか？
楽しみながら、今年こそ「続く運動」を始めよう！

日時

1/15 木 19:00～20:00

場所

乾側公民館 2階 大会議室

持ち物

タオル・飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください

定員

15名(先着) 対象 30歳以上

01

やさしく脂肪を燃焼、
しっかり習慣化！

02

運動が苦手でも大丈夫！
性別は問いません

03

簡単！楽しい！続けやすい！

講 師



申込締切

1月12日

※定員に達し
次第締切

お申し込み・お問い合わせ

乾側公民館

0779-66-3756

専用フォームからも
お申し込みできます！

