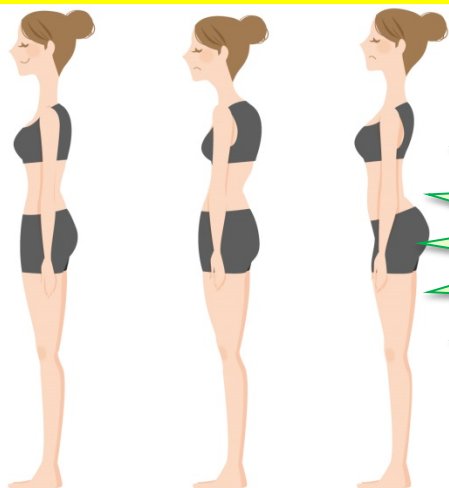


ツインポールで

最新的美ボディエクササイズ



美しい歩き方と姿勢を
保つために
筋力をアップしましょう！！
室内で
少し強度の高い動きをします！

講師：Twin Pole マスターインストラクター 酒井尚美先生

10月18日・25日(水・全2回)

13時～14時30分

定員：30～60代の方・15名 (定員次第締切)

参加費：2回で800円

持ち物：ポール(お持ちの方)、飲み物、汗拭きタオル、
動きやすい服装

*ポールをお持ちでない方には貸出いたします

申込：9/11より上郷地区センターに電話または受付にて

上郷地区センター

TEL:892-8000 〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

<http://www.sakaekunosisetu.com/kamigo>

*駐車場の確保はできません、公共交通機関をご利用ください



SAFE
COMMUNITY
安全・安心のまちづくり
さかえ区セーフコミュニティ推進