



6回コース

女子力UP講座 参加者募集!

5月、7月、9月の女子力は、ゆがみ・たるみ・むくみを改善するエクササイズです。
お腹、腕、脚、顔など気になるボディのメンテナンスをしつつ、アンチエイジング
を目指しましょう!

日にち : 5/11、18、7/13、20、9/7、21の土曜日

場所 : 滑川交流センター 交流室

時間 : 9:30~10:40

対象者 : 女性限定(年齢制限なし、中学生・高校生も可)

指導者 : Yoshie先生(健康運動指導士)

会費 : 6,000円(初回時に集めます)

持ち物 : バスタオル(ヨガマットタオル以外のもの)
フェイスタオル、飲み物
卓上に置いて手元があく鏡

募集人員
20名

申込み : 4/26(金)までに電話でお申込みください

* 胸元・腕・膝まわりが確認できる動きやすい服装でお越しください

* 参加者が10名に満たないときは開催できません

お問い合わせ・お申し込み
滑川ファミリースポーツクラブ
050-8012-4788 (火曜日以外の平日13:00~17:00)