

美姿勢レッスン



～簡単・楽々・コツコツできる！～

4月より定期的に開催となりました。

ストレッチポールとひめトレポールを使って、簡単、楽々に体感トレーニングできます！
運動初心者さんにもおススメです♪

レッスン後のスッキリ美姿勢にはびっくりしますよー★

【日時】 4月5日(火)・19日(火) 10:00～11:30

【講師】 下釜純子先生(ココフル講師)

【対象】 どなたでも(男性のご参加もお待ちしています)

【参加費】 700円/1回

【定員】 10名

【会場】 警固公民館 3階 講堂

※持ってくる物 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物

福岡市警固公民館

福岡市中央区警固1-11-2

TEL 731-4655

FAX 731-4489

<http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/center/detail.php?id=310>



お問い合わせ
はこちらで



お申し込みは公民館へ(電話でも可) 2016年4月5・19日(火)「美姿勢レッスン」

氏名	年代	性別	住所	電話
ふりがな		男・女		
ふりがな		男・女		

*ご記入いただいた個人情報は当該講座の開催に係わる範囲内で使用し、他の目的には一切使用いたしません

※小学校には提出しないでください。