



スッキリ美肌 体操教室



リフレッシュ体操



からだを整える骨盤体操



ステップ運動

代謝をあげ1週間の疲れスッキリ！美肌効果も期待！
ヨガや有酸素運動など毎回、専門の講師が様々な動きを指導します

日曜日の朝
美しい身体づくりと
リフレッシュ
しましょう

日程： 8/18.25 9/1.15.29
 10/13.20.27 11/10.24

曜日： 日曜日

時間： 9:15～10:15

場所： 武道館剣道場

参加費： 3,240円/2か月5回 新規入会者は別途年会費、保険料

申込希望者は参加料を添えて下記の事務局まで



申込先 見附市総合型地域スポーツクラブ 見附市総合体育館内 TEL 62-3661