

さわやか つばさ ストレッチ

ストレッチで頭と体をリフレッシュしましょう
美容と健康維持に効果的!!!

第2・4金曜日
AM10:00~11:30
IKE・Biz(旧勤労福祉会館)
地下体育室(予定)
会費月2,000円

私達は2011年9月に誕生した自主クラブです。現在30代~80代の25名で楽しく活動が続けています。ご一緒にいかがですか？

講師: **秋本つばさ**
先生 他
健康運動実践指導者
中高老年期運動指導士
ストレッチングインストラクター
スポーツクラブインストラクター等



「さわやか つばさ ストレッチ」 お問い合わせ先 (18:00~20:00)
倉田よね 3973-9245 小森晴子 3985-1305 川上雅子 5982-7741 ◇留守電設定に
しております。 ご用件並びに氏名・電話番号をお話してください。折り返し致します。