

ほくほく アカデミー

第5回



日時：5/17(土) 13:30~15:00

講座：ゆる体操

費用：無料

場所：ほくほくセンター

募集人数：15名程度

講師：若柴の増田さん

- ・体をゆるゆるにゆるめる
健康効果の高い体操
- ・体1つで、いつでもどこでも
できます

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・水分の持参をお願いします



<申し込み・問合せ>

ほくほくセンター 7140-8818