

初心者向け

ストレッチ体操

腹式呼吸に合わせてゴムバンドを使ったストレッチのような体操です。これから体操を始めたい方にぴったりです。

開催日 全3回

5月 2, 16, 30 (金)

15:00～16:00

場 所:平沼集会所

定 員:成人 先着14名

参加費:1,200円(3回分)

申込み後1週間以内に持参



持ち物:タオル, 飲み物
動きやすい服装

申込み 4月11日(金) 10:30より

来館または電話にて受付



お問い合わせ：平沼集会所 ☎045-320-9608

開館時間 平日：午前9時～午後9時
日祝日：午前9時～午後5時
休館日 毎月第4月曜日・年末年始

西区区民利用施設協会

