

寒い冬も大丈夫

燃える体を作るレッスン

2021年12月23日(木)

冷えの解消とともに、

講師 山内 真由美

カロリーも消費しやすくなる

燃える体を手に入れることができます。



そういうエクササイズって、

しんどい・つらい・時間がかかる…

—健康運動指導士—

とっていませんか？

日本コンディショニング協会インストラクター

☆市民会館では2か月に1度、第4木曜日

その逆に行くレッスンです！！

に、内容を変えて実施しております！

(時間) 14時～15時

(場所・定員・参加費) 富田林市市民会館 2階展示室・先着15名・700円

(持ち物) ヨガマット or バスタオル、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装

(問合せ・主催) 富田林市市民会館 (レインボーホール)・0721-25-1117

.....申込書.....

氏名

電話番号

年齢

(山内先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください)

寒い冬も大丈夫 燃える体を作るレッスン 2021年12月23日(木)