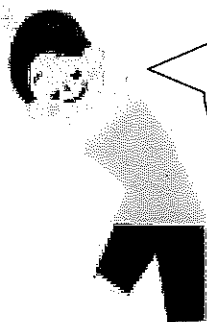


岩舟公民館講座

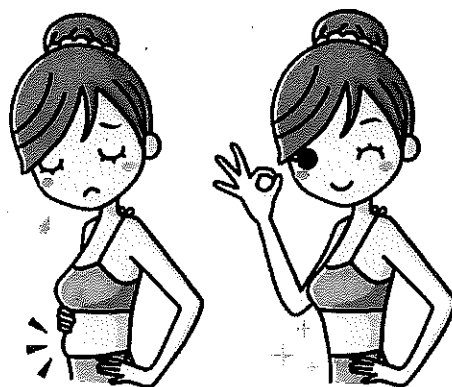
シェイプアップにチャレンジしませんか!

ヨガマットを使った簡単な体操です。健康で、
きれいな身体をめざしましょう!

- 日 時 9月7日(木)、9月21日(木)、10月12日(木)
(全3回) 午前10時00分~正午
- 会 場 岩舟公民館(多目的室)
- 受講料 無料
- 定 員 15名(お早目にどうぞ)
- 講 師 健康運動指導士 間中浩子先生



楽しくトライしましょう!
無理なく、気持ちよく。



申込み先

栃木市教育委員会
公民館課(岩舟公民館)
担当 尾林、中嶋

電 話: 55-2500

F A X: 55-5065

✕ - I L : iwafune-k@cityv.tochigi.la.jp