

令和7年度 公民館講座

スマイルシェイプアップ 後期



楽しい
有酸素運動で
身体と脳を
若々しく!!

日時 12月3/10/17日 1月14/21/28日

2月4/11/18/25日 3月11/18日

(水曜日・全12回) 10:00~11:30

定員 30名 講師 岡田 真依 先生

参加費 6,000円 場所 脇之島公民館 大ホール

持ち物 室内シューズ・ヨガマット・タオル・飲み物

申込み 受付中 窓口または電話にて (☎25-5611)