



2022.8.1

# Goodlife 機能改善

快適に過ごせるからだ創り !!



講師：The OahuClub

藤巻 満 氏

\*運動機能の維持を目的とした各種エクササイズを行います。シンプルなエクササイズですので、運動に慣れていない方でも安心です。

「今さら…」なんて思わないで!

## 9月講座!

日時：1回目 3日

2回目 10日

3回目 17日

4回目 24日

★毎週土曜日 11:00~12:00

参加費：1,200円（4回分）

募集：10名

申込日 8月20日（土）9:15

～（注：9:15の時点で定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。（先着順にくじを引きます）



申し込み・問い合わせは 922-3221

横浜わかば学園コミュニティハウス

朝9時～夜9時（平日火曜・金曜は休館日）

