



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!

1月講座!

日時：1回目 7日

2回目 14日

3回目 21日

4回目 28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 12月17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します))



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）

