



2023.3.31

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ないます。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!

5月講座!

日時：1回目 13日

2回目 20日

3回目 27日

★毎週土曜日 11:00~12:00

参加費：1,500円 (3回分)

募集人数：12名

申込日 4月15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)

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)

