



# 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 9日(土)

2回目 16日(土)

3回目 30日(土)

★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：8月19日(土)

9:00~

来館者優先・先着順

(定員になり次第締め切り)



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)

