



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 13日(土)

2回目 20日(土)

3回目 27日(土)

★土曜日 11:00~12:00

参加費：1,500円(3回分)

募集人数：10人

申込日：12月23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)

