

あなたに合うレッスンはココにある!

2018

会場: 体育館会議室

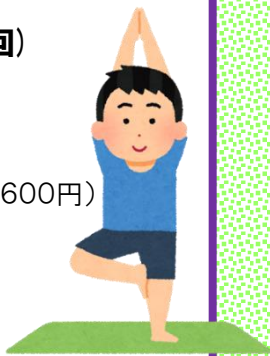
妻沼運動公園 3・4月の健康レッスン

月曜 ゆったりヨガ

3月 ▶ 5、12、19 (全3回)

4月 ▶ 9、16、23 (全3回)

時間 10:00~11:00
参加費 各月1,800円(1回600円)
定員 15名
講師 村田 幸子 先生



火曜 バランスボールエクササイズ

3月 ▶ 6、13、20 (全3回)

4月 ▶ 10、17、24 (全3回)

時間 10:00~11:00
参加費 各月1,800円(1回600円)
定員 15名
講師 浅見 直子 先生



木曜 健康ダイエット体操

3月 ▶ 8、15、22 (全3回)

4月 ▶ 12、19、26 (全3回)

時間 19:30~20:30
参加費 各月1,800円(1回600円)
定員 15名
講師 岡村 早苗 先生



金曜 骨盤エクササイズ

3月 ▶ 9、16、23 (全3回)

4月 ▶ 13、20、27 (全3回)

時間 10:00~11:00
参加費 各月1,800円(1回600円)
定員 15名
講師 飯塚 智実 先生



ボディ・ビューティ・ケア

水曜 3月 ▶ 7、14 (全2回)
4月 ▶ 11、25 (全2回)
時間 11:00~12:00

金曜 3月 ▶ 9、16 (全2回)
4月 ▶ 6、20 (全2回)
時間 19:30~20:30

参加費 各月1,200円(1回600円)
定員 15名
講師 COCO(ココ)先生



お問合せ・お申込みは

妻沼運動公園

☎ 048-588-3100

熊谷市飯塚200-1