

あなたに合うレッスンはココにある!

2018

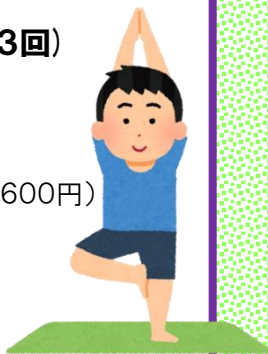
会場: 体育館会議室

妻沼運動公園 4・5月の健康レッスン

月曜 ゆったりヨガ

4月▶ 9、16、23 (全3回)
5月▶ 14、21、28 (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

4月▶ 10、17、24 (全3回)
5月▶ 15、22、29 (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

4月▶ 12、19、26 (全3回)
5月▶ 10、17、24 (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

4月▶ 13、20、27 (全3回)
5月▶ 11、18、25 (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 4月▶ 11、25 (全2回)
5月▶ 16、30 (全2回)
時間 11:00~12:00

金曜 4月▶ 6、20 (全2回)
5月▶ 11、25 (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