

グラジェネ(シニア)向けの
全身の筋力アップ運動です

筋トレサーキット運動

11/5・12 (水曜日) 全2回

13:30~15:30

三和体育館

平葭 小弓 さん

青山 加奈絵 さん

(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

30人程度

きんにく笑っちゃうネ♪



申込締切 10/7

<お申込み>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②または、ハガキ1枚(通知用)持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから



〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919