

筋トレサーキット運動

11/4・11・18 (水) 全3回

13:30~15:30

三和体育館

無料



脳トレスクエアステップ 😊

平葭 小弓 先生

青山 加奈絵 先生

(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

30人程度募集



申込締切8/31



ぎんにく笑
っちゃうよ
♪



＜お申し込み方法は3つ＞

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②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