

西谷地区センターのイベント

Wの刺激

&

足つぼで

足裏と脳を同時に刺激



ZUMBA GOLD

初心者やシニアOK

かんたんフィットネス

サークル体験

日時

12/12(金) 12/26(金) 1/9(金) 1/23(金)

12:30～14:30

対象：成人

参加費：1,000円

(2回目以降は1,300円)

講師：村松奈津子さん

動きやすい服装でご参加ください

申込み

西谷地区センターへ電話またはHP

TEL045-371-3794