

特定非営利活動法人(NPO) スポーツクラブ エストレラ

御津町 健康教室受講生募集!

最近お腹まわりが気になる・・・イライラする・・・体力が落ちた・・・

そんなあなた!!

ココロもカラダもスリムになるエクササイズしませんか?

ストレッチや腰痛・肩こり予防体操、ウォーキングにマッサージなど簡単な体操です。自分のための時間を楽しみましょう!

日 時 毎週木曜 午前10:00~11:15

場 所 御津文化センター 2F 研修室

会 費 エストレラ会員(年会費3000円)の方は

月会費2400円(月4回実施)

一般会員の方は 月会費3000円(月4回実施)

講 師 健康運動指導士 矢野 真理

詳細は、スポーツクラブエストレラ 【矢野真理 090-1144-5910】まで

TEL/FAX 079-224-7100

ホームページ <http://www.himeji-estrela.com/>

E-メール npo-estrela@hera.eonet.ne.jp

初めての方大歓迎!! 直接会場にお越しください。

