

なめりCANクラブ

フィットネスセミナー

2021.10月～2022.1月まで15回コース

9月1日(水)から受付開始

日頃の運動不足・体力低下が気になってる方！
お気軽で簡単な体操とストレッチで心と身体を
スッキリさせましょう！

★開催日 *毎週月曜日

10月	4日	11日	18日	25日	29日
11月	1日	8日	15日	22日	
12月	6日	13日	20日	27日	
1月	17日	24日			

★時間 13時30分～14時30分

★会場 滑川市総合体育センター

★定員 30名

フリーフィットネスインストラクター

★講師 大井紀子さん

★参加費 会員 2,000円 非会員 4,000円

当日は検温や手指消毒などを行います。
参加いただく際は、新型コロナウイルス感染予防対策に
ご協力をお願いいたします。

★運動しやすい服装

★タオル、飲み物、ヨガマットを
ご持参下さい。

お申し込み・お問合せ

なめりCANクラブ

TEL (076) 475-8582