

ヘルシーエクササイズ体験教室

対 象： 一般女性

と き： 10月16日(水)、10月30日(水)

(時間) 10時~11時30分

と ころ： 鈴鹿市農村環境改善センター(岸田町1549-12)

内 容： 筋肉を動かし可動域を広げて、身体を柔らかくし気持ちよく身体を動かすヘルシーエクササイズです。

講 師： 植畑 文子(インストラクター) 対 象： 一般女性

定 員： 参加希望日を選択 各日10名(先着順)(5名以上催行)

参加料： 1回500円×参加日数(スポーツ安全保険料を含む)

持ち物： ヨガマット・タオル・飲物

申 込： 各開催日の1週間前までの9時~17時迄 電話受付(日曜日を除く)

特定非営利活動法人鈴鹿市体育協会事務局(石垣池公園管理事務所内)へ

問合せ： 鈴鹿市体育協会 桜島町七丁目1番地の1 ☎399-7120

鈴鹿市農村環境改善センター ☎374-3455