

SALSATION

サルセーション®

～音楽に合わせて、

しなやかな身体を作ろう～

5月15日・22日・29日(木)

午前10時から11時30分 全3回

会場 平方公民館 体育室

自然と体を動かしたくなる曲に合わせて、日常の生活動作に役立つ動きで基礎体力をつけ、気持ちよく体幹を鍛えます。
男女年齢問わずに、どなたでも気軽に楽しめます。

対象 市内在住・在勤・在学 20人(先着順)

申込 4月30日(水)午前9時から

講座名・名前(ふりがな)・住所・電話番号をメールか電話または直接窓口で

平方公民館 ☎726-3446 ✉s723200@city.ageo.lg.jp