

女性のための

シニアアップエクササイズ

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れて
バランス良くエクササイズします。

運動習慣をつけて、健康美を手に入れましょう♪



日時 ☆ 毎週 水曜日

10:00~10:50

【11月】 1日、15日、29日

【12月】 6日、13日、27日

定員 ☆ 25名

参加料 ☆ 4800円（6回分）

講師 ☆ 山崎 明子 氏



**持ち物 ☆ 動きやすい服装、ヨガマット
タオル、ドリンク**

申込み ☆ 9月20日（水）9:00~

窓口または電話にて



お問合せ先 : 高橋コミュニティセンター (0565)80-4729

豊田市指定管理者 : ホーメックス株式会社

