



# からだ アンチエイジング

～元気に動ける100歳を目指して身体ケア～

火曜日 10:00～11:00

☆ 日 程 ☆

7/11. 25 8/1. 8. 22. 29  
9/5. 12 (全8回)



講師: 平岡 里美

- ◇健康運動指導士
- ◇パーソナルトレーナー
- ◇ヨガインストラクター
- ◇ZUMBAインストラクター

当施設のヨガ・  
ZUMBAも担当

対 象: 高校生以上

定 員: 10名

参加費: 7,440円

持参物: 飲み物・タオル

定員になるまで募集中!

専門的な視点から体の動きを学び  
筋力トレーニングやストレッチを行い  
若さを保ちましょう

久留米市民温水プール  
TEL: 0942-21-2040