

サークル体験会

参加者募集!

城島ふれあいセンターで現在活動中のサークルの中から、
6種7団体のサークル体験会を12月に開催します。

新しい年の始まりに
新しいこと始めませんか?

団体名：三井島体操システム

健康体操・ストレッチ

健康でよく動く身体であり続けるために
すべての筋肉と関節を動かす有酸素運動

- ★ 日程 12月5・12日(火)
(昼の部) 13:30~15:00 (夜の部) 19:30~21:30
- ★ 場所 軽運動室
- ★ 定員 先着10名
- ★ 参加費 無料
- ★ 持参品 タオル・飲み物、動きやすい服装でお越しください

団体名：体幹エクササイズサークル

体幹 エクササイズ

講師は現役の
理学療法士!

- ★ 日程 12月6・13・20日(水)
13:30~14:00
- ★ 場所 軽運動室
- ★ 参加費 初回無料
2回目以降 500円/回
- ★ 持参品 タオル・飲み物
動きやすい服装でお越しください

団体名：r a r a r a 隊

ヨガ

ストレッチ、ゆるいヨガで
心を開放しませんか?

- ★ 日程 12月7・21日(木)
13:30~15:00
- ★ 場所 軽運動室
- ★ 定員 先着20名
- ★ 参加費 1回 500円
- ★ 持参品 飲み物
ヨガマット または バスタオル
- ★ 締切 12月5日