

うさぎの会

ひつじの会

無理のないエアロビクスで気持ち良く汗を流し、ピラ
ティスやストレッチで体調を整えましょう!!



※ スンバも練習中です。

うさぎの会
毎週月曜日
10:00~12:00

ひつじの会
毎週木曜日
13:00~15:00

※ いろいろ体操以外にも楽しい事を考えています。

お申し込み、お問い合わせ

柴田孝子 ☎090-5109-453 |

又は、山口公民館 受付まで
09-0700