

ワンコイン講座が 定期講座になります！！

毎週水曜日

に開講中の夜の”ワンコイン講座”が、10月16日
から”定期講座”になります！

1日の終わりに身体を動かし、いい汗をかいて
仕事や日常でのストレスを解消してリフレッシュ
しませんか！

※ワンコイン(500円)にて、体験受講可能。

受講生
募集中

やさしいピラティス

19:15～20:00

普段意識することの少ないインナーマッスルを効果的に鍛えることで、しなやかで健康的な身体に！

パワーヨガ

20:15～21:15

ダイナミックで爽快感のあるクラスです。ダイエットやストレス解消にオススメです。

●料金：**4,000円** / 1講座 (**全10回 / 1クール**)

●対象：18歳以上

●定員：各講座30名(先着順)

●申込方法：東部交流センターの「窓口かお電話」にてお申込み下さい。

《2019年9月15日(日)より 受付開始！！》

＜お申込み・お問い合わせ＞

東部交流センター TEL:096-349-0888

開館時間：9:00～22:00

休館日：毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始