

さらば正月太り ならはエクササイズ

お正月を思うがままに楽しまれた方も
規則正しい生活をされた方も
一緒にエクササイズしませんか？

体幹エクササイズ

【日程】

1月22日 (水)

10:30~11:30

【講師】

山領 悠介 氏

電子
申請



自力整体

【日程】

1月23日 (木)

9:30~10:30

【講師】

八坂 尚美 氏

電子
申請



ゆるヨガ&ストレッチ

【日程】

1月23日 (木)

11:15~12:15

【講師】

紫原 志津香 氏

電子
申請



【場 所】 城島ふれあいセンター 軽運動室

【定 員】 各20名 (応募多数の場合抽選、結果は郵送にて通知)

【参加費】 無料

【持参品】 飲み物、ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装でお越しください

【申込方法】 好みのエクササイズ・氏名・住所・電話番号・年代をお知らせください

➤ 窓口・電話 (火~金曜日 9~17時)

➤ FAX・電子申請 (24時間対応)

【申込締切】 令和7年1月8日 (水)

○問合せ 久留米市城島ふれあいセンター (〒830-0203 久留米市城島町浜 293)



電話:0942-62-6226 FAX:0942-62-6688

← 講座など城島ふれあいセンター (城島 文化スポーツ課) のお知らせはこちら

当センター講座をお申込の方には、関連講座についてのご案内をさせていただきます