

ダイエットしませんか？

ダイエットしたいけど一人だったら三日坊主・・・

でも痩せたい！おしゃれしたい！きれいになりたい！

かっこよくなりたい！

その他、体力をつけたい！など興味のあるかた募集します！

第2回目 11月4日（土）11時 プログラム室①

内容：「室内運動」リズム体操や筋トレします。

※動きやすい服装で来てください。

第3回目 11月11日（土）10時集合

内容：「ウォーキング」

※参加する方は動きやすい服装、歩きやすい運動靴で来てください。

男女問わず！

みんなでやればできる！



お問い合わせ スタッフ丸橋まで