

心と体のリフレッシュ講座

受講料無料

託児あり

女性限定

目指せ！美尻

引き締まった

ヒップラインを 手にいれよう

平成29年 7月 6日・20日 (木) 全2回

時間：午前10時～正午

会場：さんかくプラザ
(郡山市男女共同参画センター)

【講師】

日本コンディショニング協会
インストラクター

大河原 里美さん

引き締まった美尻を目指して
Let's! エクササイズ♪
ストレッチを行ない
お腹まわりと体幹を鍛え
美しい姿勢を手にいれましょう!

- 対象 女性の方
- 定員 30名 (応募者多数の場合抽選)
- 託児 15名 (1歳～就学前)
- 応募方法 往復はがきに記入のうえ、郵送
- 申込切 平成29年6月22日 (木) 必着
- 持参物 敷物(バスタオルなど)・運動靴・飲み物

【記入例】

返信裏 往信裏

<input type="checkbox"/> 往信 郡山市麓山二丁目9番1号 郡山市男女共同参画センター行	未記入でお願いします	<input type="checkbox"/> 返信 郵便番号 ご自分の住所 ご自分の氏名	〇心と体のリフレッシュ講座 〇住所・氏名・年代・TEL 〇託児希望者(複数可) 〇お子様の氏名(ふりがな) 月齢 性別
---	------------	---	---

【お問い合わせ】

さんかくプラザ 
 郡山市男女共同参画センター
 (公益財団法人郡山市文化・学び振興公社)
 〒963-8876
 郡山市麓山二丁目9-1
 TEL024-924-0900