



ザ・サーキット

音楽に合わせてしっかり体を動かそう！

有酸素運動とトレーニングで
シェイプアップ・体力向上を

目指しましょう！

日程：1月9・23・30日(月)

時間：11:00～12:00

料金：事前申込 900円/全3回分

当日申込 350円/1回分

定員：15名(先着順)

場所：蕨市民体育館 (048-432-2611)

申込：体育館受付でお申し込みください。