

元気アップ教室 ～3B体操～

ボール、ベル、ベルター！
3つの道具を使って楽しく元気に
口コモ予防！



インストラクター
高橋めぐみ

火曜日

武道場1（板）

日程

7月	8月	9月
4・11・18・25	休講	5・12・19・26

時間

13時30分～14時30分（60分）

料金

事前申込：全8回 4,400円
当日申込：1回 650円

定員
20名

備考

60歳以上対象。
室内用シューズをお持ちください。
急遽日程変更になる場合がございます。

お申し込み ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口 ネット予約はこちら
お問い合わせ ⇒ 048-432-2611

