

# スマイル体操



講師：植田優太

12月

4・11・18・25日(木)

9：30～10：30

料金 300円

申込 1F体育館窓口

場所 3Fアリーナ

持物 水分、タオル、室内履き  
運動できる服装

備考 急遽日程変更等の可能性がございます。  
ご自身の体調管理の上申込下さい。



ストレッチ、ウォーキング  
筋力トレーニングを楽しく行います。  
運動不足の方にオススメ！