



# スマイル体操



ウォーキング

ストレッチ

筋力トレーニング

運動不足の方におすすめ！  
楽しく体を動かしましょう♪



6月4・11・25日 木

時間

9:30 ~ 10:30

料金

1回500円

※当日窓口で受付

場所

3階 アリーナ

持ち物

室内シューズ、タオル、飲み物  
運動できる服装

※ご自身の体調管理のうえ、お申し込みください

※急遽日程変更等がある場合がございます

講師

植田



蕨市民体育館 ☎048 - 432 - 2611