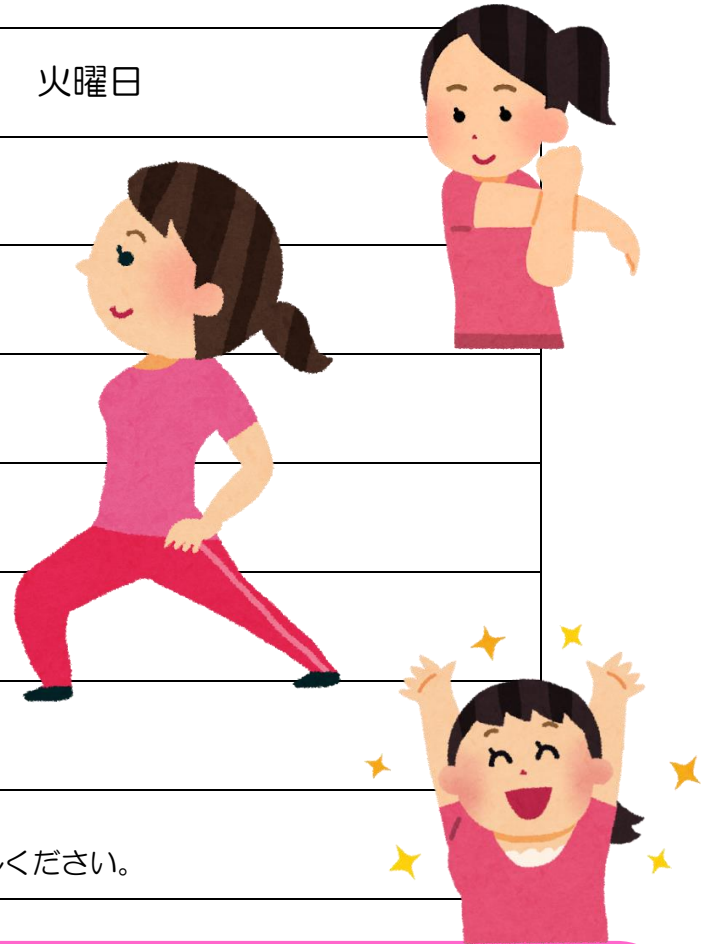


# 体験会「ボディメイク&ストレッチ」

開催日：	平成30年10月16日 火曜日
開催時間：	10：00～11：00
対象：	子育て中のママさん
定員：	10名
場所：	多目的ルーム
料金：	無料
講師：	佐竹理香
持ち物：	タオル・飲料水 ※動きやすい服装でお越しください。



**背骨、関節、下半身のウォーキングアップから入り、  
腹筋体幹トレーニングをします。  
後半はゆっぴりとストレッチを行い、  
身体の調子を整えます。**

※詳しくは、事務室まで  
※お申し込みは、お電話でも可。



上山市総合子どもセンター

めんごりあ