




体質改善クラス

開催日：	毎月火曜日（月1回）	
開催時間：	10：30～11：30	
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：	1回500円	
講師：	鈴木希望	
持ち物：	マフラータオル（長めのタオル）・飲料水 ※動きやすい服装でお越しください。	

**肩こり・腰痛・むくみの予防改善。
痩せたい！身体を動かしたい！
簡単にできる「ながらトレーニング」＆「ストレッチ」
も行います。
日々、身体に悩みのない生活を体質改善で手に入れませんか？**

※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