

男前！健康運動教室 <全20回>

日程

金曜日 午後1時30分～3時

5月	9 開講式	16 測定	23	30 ウォーキング
6月	6	13 調理実習	20	27
7月	4	11	18	25
8月1日～8月29日 夏休み				
9月	5	12	19	26 ウォーキング
10月	3	10	17 測定	24 閉講式

持ち物 屋内用運動靴、動きやすい服装
タオル、飲み物、ファイル(初回に配布)

お問合せ

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

電話 52-6311 (村上体育館内)