

男前！健康運動教室 <全20回>

日程

金曜日 午後1時20分～3時

5月	8 開講式	15 測定	22	29 ウォーキング	
6月	5	12 調理実習	19	26	
7月	3	10	17	24	31
8月7日～8月28日 夏休み					
9月	4	11	18	25 ウォーキング	
10月	2	9 測定	16 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(毎回提出)

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)