

自宅 de オンラインフィットネス

運動不足になりがちな今の生活、自宅にしながら配信で運動してみませんか？
広さは畳一畳分でOK！
マンションでも大丈夫な弾まない・響かないエクササイズ♪
自分の体重を使って、気軽に筋トレをしましょう！



日程

R4年 2月 1日(火)
10:30~11:30

講師

千葉 由佳先生

開催方法

ZOOM開催

対象

どなたでも

定員

20名

参加費

無料

申し込み

1月4日(火)より先着順受付



…メールにて受付…

お申し込み先アドレス

tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp

メール本文に①お名前②年齢③電話番号④お住まいの町名をご入力ください。
お知らせいただいた個人情報は本講座にのみ使用します。

テスト配信について等、連絡はメールで行います。

上記アドレスからのメールを受信できるように、設定をお願いいたします。

テスト配信日

R4年1月25日(火) 10:30~11:00

<お問い合わせ>

鶴ヶ峰地域ケアプラザ地域活動交流 382-6070