

体幹エクササイズ

運動不足

姿勢を良く
したい

ケガを予防
するため

ぽっこり
お腹を改善



体験教室

日時 令和7年6月15日(日)

午前10時～11時30分

場所 箕島公民館 1階ホール

定員 20名程度

持ち物 タオル・お茶

ヨガマット (お持ちでない方は公民館にてお貸しします)

講師 川合 梨絵 先生

(箕島公民館サークル 有田体幹 EX クラブの講師)

申込先 箕島公民館 TEL82-2276 (木曜日 休館)

締め切り 令和7年6月13日(金)

初めての方でも
大丈夫!



参加申し込みをお待ちしております