

平成29年 沼ノ端コミセン 生涯学習 後期講座  
追加募集 申し込みは直接コミセン窓口まで

# ウエストシェイプ！ エアロの前に腹筋運動



★トレーニングを始めたいけど、なかなか実行できないでいる  
人に運動をはじめめるきっかけにしてもらうための簡単にできる  
ウエストシェイプトレーニングです♪

日程:10月8日・15日  
11月12日・19日・26日  
(日曜日) 全5回

時間:18:15~18:45

参加費:425円

定員:15名(定員になり次第〆切)

締切り:10月5日

※キャンセルは10月5日まで

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、  
水分補給用飲料、  
ヨガマット又は大判バスタオル

講師:押部 直樹

お申込み:沼ノ端コミュニティセンター  
〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 ☎  
0144-57-5560

主催:沼ノ端コミュニティセンター 指定管理者 NPO法人  
ワーカーズコープ

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP  
QRコード