

地域力向上講座

「ボディメイク」のためのはじめの一步

仕事や子育てのすき間時間を活用して、本気で体を変えるためのきっかけとなるエクササイズを体験します。「ボディメイク」には関心があるけど、何から始めてよいかわからないという方、健康で若々しいボディを維持するための方法を知りたい方、初心者向けの体験講座です。お一人での参加はもちろん、お友達と誘い合っという方も大歓迎です。ぜひ、お気軽にご参加ください。



- ★ 日時：12月12日（木）10:00～11:30
- ★ 内容：「ボディメイク」のためのきっかけとなるエクササイズを体験します
- ★ 場所：羽根井生涯学習センター
- ★ 対象：どなたでも
- ★ 定員：10名（定員を超えた場合は抽選）
- ★ 受講料：無料
- ★ 講師：パーソナルトレーナー 辻本 江梨 さん



【申込期限】

11月24日（日）（必着）

【申込み方法】

受講申込フォーム、ホームページ（羽根井生涯学習センター）、窓口、電話、FAX、メールにて羽根井生涯学習センターまでお申込みください。

申込みの際は、下記項目をお知らせください。

- ◆項目 ①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所
④電話番号 ⑤来館方法（徒歩・自転車・車）
- ◆電話/FAX：0532-32-5050
- ◆e-mail：ha-nei@tees.jp
- ◆住所：〒441-8029 豊橋市羽根井本町131



【講座申込フォーム】

問合せ先

羽根井生涯学習センター ☎ / FAX 0532-32-5050