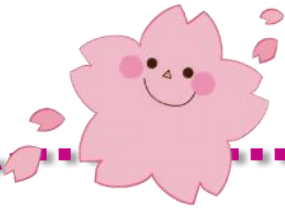


千曲市ふれあい情報館

体アクティブ教室

筋トレ・ストレッチ・リズム体操などで
日頃の運動不足を解消しませんか！



- 開催日：2019年4月～ 毎週木曜日
- 時間：19:30～20:30
- 場所：千曲市ふれあい情報館 第1研修室
- 受講料：12,960円（3ヵ月）
- 定員：30名 ※5名以上で開講
- 持ち物：飲み物、ヨガマット（バスタオルでも可）
- 講師：宮崎博記（健康運動指導士）

体験会開催します!!

4月4日(木)

19:30～20:30

参加費：500円

◆お申込み&お問い合わせ先◆

▶お電話またはご来館の上お申し込みください

▶受付時間 月曜日を除く午前9時～午後7時(月曜日が祭日の時は翌日が休館日です)

千曲市ふれあい情報館 ☎ 026-273-8000 (千曲市屋代 128-1)

指定管理者 NPO 法人エリアネット更埴

