

姿勢改善！ 単体操教室

簡単な動きで 自分の筋肉を整えて
姿勢を改善する体操をします

日時

12月3日(木)、10日(木)、
17日(木)、24日(木)
13時30分～14時30分

場所

青山記念武道館 小道場

定員

20名(先着順)

費用

2,000円(4回分)

持ち物

飲み物、フェイスタオル2枚、
バスタオル1枚、ヨガマット類

講師

蛭子屋 先生

無理なく
続けて
スッキリ
姿勢美人へ！



申込み・問合せ

令和8年11月4日(水) 9時から
青山記念武道館受付へ、またはお電話も可

☎ TEL: 0569-24-0666

指定管理者：三幸 株式会社