姿勢改善！
簡単体操教室

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



無理なく
続けて
スッキリ
姿勢美人へ！

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	15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

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