

椅子ヨガ体操



11月27日(金)

10:00~11:00

豊前・上毛シルバー人材センター
2階会議室

インストラクター：本川 絵理子

ヨガ・ピラティスをはじめ色々なジャンル
を受講生に合わせて指導をしています。

- ★ 対象者：豊前市・上毛町在住の60歳以上の女性
- ★ 定員：先着10~15名
- ★ 持ち物：タオル（ヨガで使用）
- ★ 受講費：無料

{申し込み・お問い合わせ}

(公社) 豊前・上毛シルバー人材センター ☎83-0677