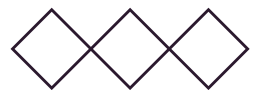


New
class



シルバー自主講座

ダンベル 体操 講座

申込
受付中

- 毎月第1・2水曜日
- 9時～11時
- 月 1,500円
- 4月3日(水)開講!
- 20名程度



新ダンベル協会A級指導員による
ダンベル体操講座が今春開講予定
筋力アップ、体力維持に効果的!
初めての方でも丁寧に教えます。

公益社団法人

刈谷市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.ne.jp/kariya>



0566-23-6419



刈谷市原崎町4-201



◆持ち物

ダンベル

ヨガマット

タオル、飲み物