

下山スポーツセンター

ママ向け

ボディ

エクササイズ



開催日時

11/28 金
13:30～14:20

料 金

参加料550円(1名につき)
別途入場料 大人310円
※お子様は無料

問合わせ

下山スポーツセンター
(☎025-272-7677)

講 師

中村あずさIR

未就学の子供と一緒に
参加できるママ向けの
ボディエクササイズ！

ストレッチで骨盤
まわりを整えたり
有酸素運動を行います

※ ママだけの参加も可能です

先着
12名

お申込は ⇒
こちらから ⇒



<https://forms.gle/FgtB9kfXdDbs1oqj6>