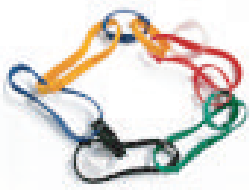
ぴゅあ総合　エンパワーメントセミナー・健康づくりシリーズ

シェイプアップ&リフレッシュ 3B体操



For Ladies !!

音楽に合わせてウォーミングアップ
楽しみながら筋力運動、ストレッチ・・・
若々しく、しなやかな体づくりに！！

参加無料

5月19日・6月16日・7月21日
9月15日10月20日　第3木曜日（全5回）

10:00～11:30　（受付 9:30～）

会場：ぴゅあ総合　レクリエーション室

●定員：３０名

●対象：女性一般

●持ち物：運動できる服装，トレーニングシューズ
タオル、ヨガマット（もしくはバスタオル）
※道具は必要ありません

〔講師〕社団法人日本3B体操協会　指導士　岡崎万理さん

甲府市朝気1-2-2
山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合

★就学前託児あり
無料 3日前までに 要予約

電話・FAX・E-MAILでお申し込み下さい。
★お申し込み先：TEL 055-235-4171 FAX 055-235-1077
E-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp
※欠席される場合は必ず連絡をお願い致します。