

女性のための

美姿勢エクササイズ

講師

高野 香里さん

(アラビア&オリエンタル民族舞踊

アシール主宰)

定員

25名

参加費

200円

2015

5/16(土)

10:30 ~ 12:00

ぴゅあ富士

レクリエーション室

(2F)

オリエンタル舞踊の動きを取り入れた、ゆったりとした動きで、基礎代謝を上げ、骨盤の歪みからくるO脚や猫背を改善し、美しい姿勢を保つエクササイズです。

※運動しやすい服装で、筆記用具をお持ちください。

お申込み・お問合せ

〒402-0052 都留市中央 3-9-3

男女共同参画推進センター ぴゅあ富士

tel:0554-45-1666 fax:0554-45-1663

mail:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

無料託児あります。



6か月～就学前
3日前までに
ご予約ください。