

ストレッチ &



ダイエット講座



ストレッチは、日頃の疲れを癒しつつ筋肉をほぐすことで血行を促進し、むくみも取れ、ダイエット効果にも最適です。冬に蓄えた脂肪を燃やしてシェイプアップしませんか

日 時

3月 2日・9日・16日
(木) 午後2時～3時 30分

講 師

諏訪 記子 さん

定 員

20名(男女を問わずどなたでも)

参加費

無料

持ち物

汗拭きタオル・飲み物



【主催・お問い合わせ・お申込み】

山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ峡南
〒409-2305 南巨摩郡南部町内船9353-2
TEL 0556-64-4777 FAX 0556-64-4700
E-mail : pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp