

\\ おつかれのカラダを、リセット! //

公民館の
夜間講座
新登場!

動いて整う

メンズコンディショニング講座

1週間の終わりに、
じっくりと疲労回復タイム。
ストレッチ、マッサージなどで
心と体を整えませんか!

初心者歓迎!



運動が苦手でも
大丈夫

着替え不要!



動きやすい服装で
OK

自宅でもできる!



セルフケアの
コツが学べる



日時

11月20日、12月4日、
12月18日(金)
19:00~20:00

お勤め帰りに
気軽に参加
できます!



講師

一般社団法人 ライフtoソーシャル
代表理事 高橋 祐也 氏



場所

増田公民館



対象・定員

男性・15名



参加費

無 料

事前申込制

定員になり次第締切

持ち物

- ・フェイスタオル(1枚)
- ・飲み物

※動きやすい服装でお越しください

お申込み
お問合せ

増田公民館 窓口またはお電話でお申込みください。
二次元コードからの申込みも可能です。

022-384-2432

受付時間

9:00~16:30
(月曜休館)

主催：増田公民館

