

大人の学び舎～目指せ、イケてるおやじ！～

コース7 2単位

レッドコードで体幹トレーニング



コグニサイズ
ご希望があれば・・・



【日 程】

10月13日(金)、10月27日(金)、11月10日(金)、11月24日(金)

【時 間】 午後6時～7時30分

【持ち物】 ・バスタオル2枚 ・汗拭きタオル ・運動できる服装

【会 場】 さわやかタウン **【講 師】** さわやか愛知 板東陽子

【参加費】 2,000円

(受講料1,000円は開講式で集金、材料費1,000円は初日集金です。)