

平成30年度 サークル体験ウィーク

一緒にシェイプボディしませんか？

3月29日(金)
10:30~11:50

フィットネスサークル FINE BODY ファインボディ

【場所】月島社会教育会館 5階 講習室 (受付10:20~)

【対象】18歳以上

【持ち物】動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分補給

楽しくHAPPYな音楽にのって
エアロビクスでストレス発散！
マットエクササイズで身体をシェイプ
有酸素運動と筋トレができる80分です！

毎週金曜日・月3回10:30~11:50

申込み・問い合わせ

丹下成子 (たんげなりこ)

090-9818-8544



主催 中央区立月島社会教育会館