

参加
無料

令和3年度 日本橋社会教育会館 サークル体験ウィーク

3月24日(木) B2F 講習室

10:30~11:45

エクササイズ体験

10:30~11:00 椅子の体操

11:00~11:25 立位体操・二人組

11:25~11:45 マットでの体操

- 動きやすい服装と靴でお越しください。
- 飲み物とタオルをお持ちください。
- 新型コロナウイルス感染対策として、来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用のうえお越しください

【要事前予約】

3/3(木)より先着順にて申込受付
申込先：下記連絡先まで

happyエクササイズ

活動内容：体幹エクササイズ

活動日：木曜日(月3回)

対象：成人

会費：1回 1,000円

連絡先：高見 makaha530i@me.com



サークル体験ウィークに関するお問い合わせ先

主催：日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町 1-1-17 TEL：03-3669-2102 FAX：03-3669-2720