

3月23日(木) 10:30~11:45
B2F 講習室

エクササイズ体験

10:30~10:55 椅子でのストレッチ
10:55~11:20 リズムダンス・ペアでストレッチ
11:20~11:45 マットでストレッチ

- 持ち物：タオル、飲み物
- 参加費：無料
- 定員：20名



※コロナウイルス感染拡大防止のため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。

3月4日から定員に達するまで先着順にて受付。定員に達しない場合は当日受付可。

happy エクササイズ

【活動内容】 エクササイズ
【対象】 どなたでも
【連絡先】 高見 恵子

✉makaha530i@me.com



サークル体験ウィークに関する問い合わせ

主催：中央区立日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町 1-1-17 ☎ 03-3669-2102