

美姿勢ポールdeエクササイズ

いつまでも若々しく、人生を楽しくをモットーに！

日程 12/4、12/18、1/8、1/22、2/5、2/19、3/5、3/19 (全8回)
(第1、3金曜日 ※1月は第2、4金曜日)

時間 10時～11時30分

募集 12人先着

参加費 4,800円(8回分)
(別途ポール使用料300円/回)

持ち物 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

申込み 11月13日(金)9時から
来所または電話



ポールを使って、正しい身体の使い方や
魅せ方など、音楽に合わせて楽しい
エクササイズプログラムで体幹・美姿勢
を作ります。

講師:酒井 尚美

金沢区「街の先生」

- ・日本ポールウォーキング協会認定
マスターコーチプロ
- ・ソーシャルフィットネス協会認定
コーチ

- ※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません
- ※ 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください
- ※ 最少実施人数10人

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木2-8-1 TEL・FAX 045-781-7110

ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>