

美BODYフィットネス 講座のおしらせ



いろいろ
体験できる
お得な講座！
あなたの
チャレンジ
応援します！



対象：
上田市在住の
20歳～50歳代の
女性の方

参加費：無料
申込不要！

【日時】

5月11日（月）ヨガ&ストレッチ

5月18日（月）ズンバ

6月 1日（月）ピラティス

午前10時～11時

※当日の内容は変更になる場合があります。
ご了承ください。

【実施場所】

ひとまちげんき・健康プラザうえだ2F

多目的ホール

【持ち物】

室内用運動靴・飲み物・タオル・チャレンジポイントカード

