

体幹
バランス
健康美人

ボディ・メイク・レッスンは、講師の先生がダンス経験をもとに考案されたオリジナルの体調整法のエクササイズです。

ボディ・メイク レッスン



講師 宮良 弥誉 さん

6月21・28日、7月5・12日

午前10時～11時半 金曜日 全4回

日時

対象

18歳以上どなたでも 15人

★受講に際し、お手伝いが必要な場合は、ご遠慮なくお申し出下さい。★

場 所： アスパル富合（富合公民館）軽運動室

富合公民館主催講座

費 用： 無料

持参物： 運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分補給飲料水

申込み方法： 往復はがきでお申し込みください。窓口持参の場合は郵便はがきを持参ください。インターネットでも受け付けています。応募多数の場合は抽選となります。

締切日： 6月13日(木) 必着

二次元
コード



861-4151

往信

熊本市南区
富合町清藤四〇〇
富合公民館 宛

何も書かないで下さい。



000-0000

返信

申込者住所
申込者氏名 様

「講座名」

氏名（フリガナ）
住所
電話番号
年代
お住まいの校区

往復はがきの
書き方

申込み先・お問い合わせ 富合まちづくりセンター・公民館
〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL 357-4580