

筋力アップ

ボディバランス

姿勢矯正

公民館主催

ボディメイク・レッスンは、講師の先生が
ハシ工総協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。

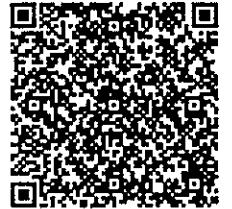
ボディメイク レッスン

日時

令和3年 5月 18、25日、6月1・8日
午後1時半～3時 火曜日 全4回

対象

どなたでも13人定員



★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

費 用： 無料

持参物： 活動しやすい服装、ヨガマット（敷物）、タオル、水分補給飲料水

申込み方法：往復はがき（返信用）でお申し込みください。窓口持参の場合は
郵便はがき（返信用）を持参ください。インターネットでも受け
付けています。（右上のQRコードより）※応募多数の場合は抽選となります。

締切日：令和3年5月7日まで



861-4151

往信

熊本市南区
富合町清藤400
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

記入例

（返信用）

往復はがき

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