



仕事帰りの しっかり運動講座

メンバー
募集中!

ミドルリフレッシュ



毎月第2第4火曜日 18:30~20:00

仕事の後の「しっかり運動」で、明日のあなたが若返る★

メタボの予防とストレス解消！一緒にいい汗かきませんか？！

参加費:1500円/月 講師:中村幸貴氏バリスティックトレーナー代表

持ち物:室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

参加希望の方は、受付又はお電話にてお申込みください。

TEL : 045-828-5181