



ゆっくりヨガ

村民IR ひろみ

はじめてでも大丈夫。
 1からゆっくり伸ばして
 カラダも 心も楽しめる
 ゆっくりヨガ時間。。。
 ヨガをしませんか？

日時 5月23日(金)

昼15:00~16:00/夜19:00~20:00

健康づくりセンター

ガマミフィットネス

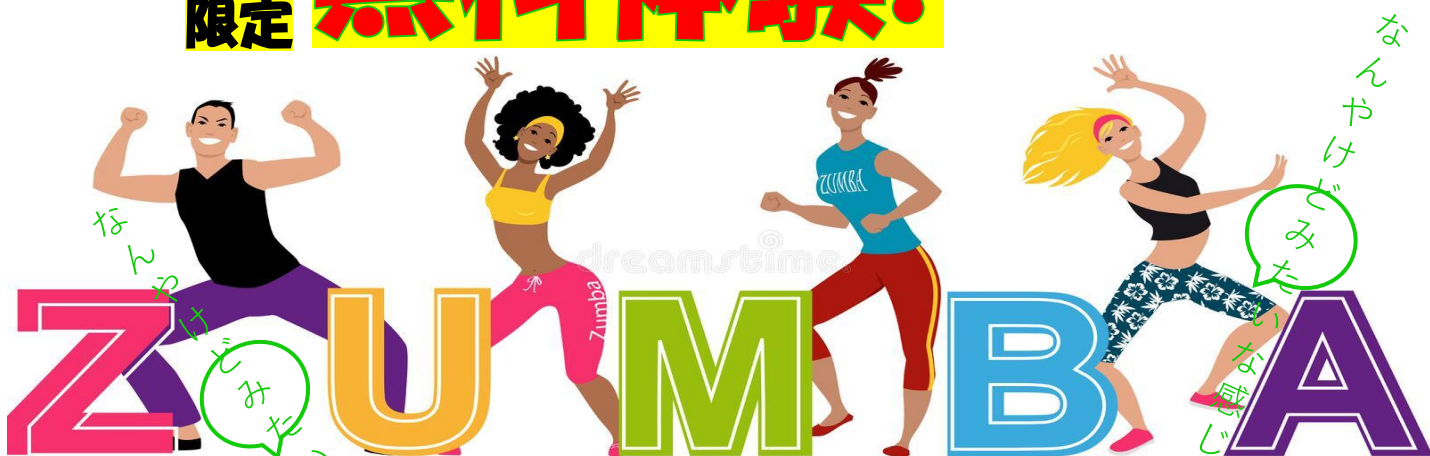
お試し レッスン

高校生以上

村民
限定

無料体験!

はじめます!



5/29 (木)

ズンバ

村民IR きゃん

初めてでも、間違っても、できなくても大丈夫!大切なのは、楽しむこと!!!
 忙しくてなかなか体を動かす時間がとれないみなさん!
 明るく、陽気なラテン音楽に体を預けて、いい汗かいて
 元気チャージしやいましょう!

日時 5月29日(木) 昼15:00~16:00/夜19:00~20:00

