

図書館で!

夏直前フィットネス講座

6/3
sat

参加無料
事前申込制
各回20名

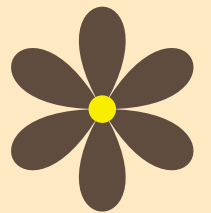


講座①「全身ストレッチ講座」

夏に向けてむくみ改善シェイプアップ!
マットを使用した簡単全身ストレッチです。

1回目 10:00 ~ 10:30

2回目 14:00 ~ 14:30



講座②「ボクササイズ講座」

リズムに合わせて楽しくエクササイズ♪
ダイエットにもおすすめ!

1回目 11:00 ~ 11:30

2回目 15:00 ~ 15:30



場所：中央公園

雨天時 共同利用スペース

必要なもの

タオル 動きやすい服装

※紫外線対策は各自でお願いします。

申込：中央図書館カウンター

TEL:083-901-1040

山口市立中央図書館
Yamaguchi City Central Library

×

