

体幹

バランス

健康美

富合公民館主催講座

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 弥營 さん

日時

令和2年 6月19、26日、7月3・10日
午前10時～11時半 金曜日 全4回

対象

18歳以上どなたでも 15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。★



https://s-kantan.jp/city-kumamoto-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=3467

場 所： アスパル富合（富合公民館）軽運動室

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（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2年6月11日(木)まで



往信

861-4151
富合公民館 宛
熊本市南区
富合町清藤四〇〇

何も書かないで下さい。



返信

000-0000
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