



身体が弾めば心も弾む

から始める若返り

参加費
無料

Smileエクササイズ

スマイル

骨格の構造を生かした運動を、分かりやすく説明をしながら、家庭でも気軽に取り組めるトレーニング方法を実践します。



夜コースも開設しました
社会人向けに
お気軽にどうぞ

《Aコース》

日時

11月6日・13日

20日・27日 ※いずれも月曜日

18:00~19:30

《Bコース》

1月16日(火)・23日(火)

30日(火)・2月7日(水)

10:00~11:30

※A・Bコースともに同じ内容です

場所 市民文化センター
(東広島市西条西本町28-6)

定員 50人 ※抽選後受講決定者のみにハガキで通知

申込方法 ①講座名 ②希望コース ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤お名前(ふりがな) を明記の上、ハガキまたはファックス、市民文化センター窓口、メールにてお申込みください。

締切 10月13日(金)必着

お申込み・お問合せ

