

中高年から始める 軽運動教室 無料体験会

11月中は無料で以下の教室の体験ができますので
ぜひ、この機会に体験してみてください♪

- ◇ 3B体操 ①第2・4火曜日 午前10時～11時
②第1・3水曜日 午後1時30分～2時30分
月謝: ①②1,000円/月 ①+②2,000円/月
※入会時、用具代別途要



- ◇ 太極拳 第1・2・3火曜日(月3回)
午後1時30分～3時 月謝:3,500円/月



- ◇ 若さいキイキ健康ヨガ
①第1～4木曜日(月4回コース) 午前10時30分～11時30分
②第1・3木曜日(月2回コース) 午前10時30分～11時30分
③第2・4木曜日(月2回コース) 午後7時30分～8時30分
月謝: ①4,800円/月 ②③3,300円/月



- ◇ 金曜のヨガ 第2・4金曜日
午後1時30分～3時 月謝:3,500円/月

お申込み・お問合せ

山城総合文化センター (アスピアやましろ)
電話 : 0774-86-5851