

アルファビクス



アルファビクスとは、ゴムバンドを使った誰でも易しくできるヨガです。

【日時】 第3金曜日（5月から3月まで）

午前 10 時～11 時 30 分

【対象者】 町内在住・在勤の方

【定員】 10名程度

【材料費】 ゴムバンド代（初回のみ）2,500 円

【講師】 小高 公美世

【申込方法】 4月20日（土）までに

**芝山町中央公民館へお申込ください。
（☎ 0479 - 77 - 0066）**