

「みらい平コミュニティセンター講座」受講生募集

# リフレッシュ3B体操

リズムカルな音楽に合わせて楽しく運動してみませんか？  
代謝を上げてシェイプアップもはかれますよ。  
誰にでもできる簡単な体操です。

☆講師 友岡 和子（日本3B体操協会公認指導者）

☆日時 6月24日(水) 10:00～11:30

☆会場 多目的室

☆対象 20歳以上の女性

☆受講料 無料

☆定員 15名



## 【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター1階事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入しお申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

申込み〆切日：6月19日（金） ※定員になり次第締め切ります