

ダイエットインストラクターHITOMI の 健康的な身体づくりレッスン



ダイエットインストラクター（一般財団法人日本能力開発推進協会）である HITOMI 先生が、身体づくりに必要な基礎知識や心のコントロール、カロリー計算の仕方などお話しします。

ストレッチをして頭と身体をほぐしてから、講義となります。運動ができる服装でお越しください。

日 時 2022年6月25日(土)16:00～17:30
参加料 1,000円／**定員** 10名(事前申込・先着順)
会 場 逗子アリーナ 2階談話室（旧かあむ）

申込・お問合せは
公益財団法人逗子市スポーツ協会
住所 逗子市池子 1-11-1
HP <http://www.zasa.jp>
TEL 046-870-1296
FAX 046-872-0296

