

★2月限定 ミニミニ講座★

筋力アップ!!



みんなで一緒に！

今日から毎日スクワット!!

膝が痛い！片足になるとふらつく！

いつまでも、自分の足で歩きたい！

私のやり方はあるの？

そんな方は、ご参加ください！

その方に合ったやり方をご案内します。

安全で正しいフォームを覚えましょう！



日時：毎週日曜 11時45分～（15分）

14時45分～（15分）

場所：戸崎公園 管理棟内

定員：各5名

料金：無料



問合せ先：戸崎公園 管理事務所 783-0577