～あのラインが、私にも！～

くびれエクササイズ

人気のレッスン「美しい体操」でおなじみの佐宗かおり先生によるイベントレッスン。
女性ならではの**「くびれ」**に注目し、ダンスの要素を取り入れて、リズムにあわせて楽しく
エクササイズ。秋からの健康や、体型維持のお話も聞けますよ！
今回は、ダイエットにもいいと言われているグレープフルーツオイル（100%ピュアオイル）
を使った**香りのカードのお土産付き♪**

◆日時：**10/21(火)** 10:00～11:00
◆場所：山北町健康福祉センター　201・2会議室
◆講師：佐宗かおりさん
（日本体育協会公認スポーツリーダー）
◆持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
動きやすい服装で
◆定員：15名

◆会費：パスポート会員 300円、チケット会員 800円、非会員500円
※親子会員は非会員の100円引き
◆申込み：10/17(金)までに会場またはメールにて
タイトル：「山北イベント」、本文に参加者名記載
◆託児：要申込み。10/13(月)までに会場またはメールにて
イベントお申込み時にお子様名・年齢をお伝え下さい
【託児料金】チャージ会員は通常通り
親子会員・非会員は１人目500円、２人目以降300円

あすぼ

【お申込・お問合せ先】メール asupo2009@yahoo.co.jp
☎０９０－８０１３－５５４１（秋葉）　URL　http://asupo1.com

totto
スポーツ振興くじ助成事業