



ちょこスポ講座

対象：一般の方(親子でも参加できます!)



抽選で
「はぴコイン」500ポイント
プレゼント!!

13日(土)

● バランスボール 講師：中村美空 (定員各20名)

① 10:00～10:30

※定員に達していない場合、当日参加も受け付けます。

③ 13:00～13:30

● ヨガ 講師：大坪真砂美

② 11:00～11:40

会場：管理棟2階 小ホール

14日(日)

● ヨガ 講師：MAYU

① 10:00～10:40

● 正しいウォーキング

講師：漆崎由美

② 11:00～11:40

● バレトン 講師：Rina

③ 13:00～13:30

