



参加無料

運動の習慣がない方も大歓迎！

マットやいすを使った、自宅でも取り入れやすいメニューです。

カラダ・カエル プログラム

定員：24名
(高校生以上)

2023年11月11日(土)

時間：9:30～(70分程度)

場所：コレカラダ(ルーロ合志3階)

講師：坂口智彦さん(健康運動指導士)

お申込は市内図書館窓口またはお電話にて

合志市西合志図書館

☎096-242-5555

※10月11日(水)受付開始



- 室内シューズ
- 動きやすい服装
- タオル
- 飲み物

をご持参ください。

※ロッカー利用できます