

SINTEX® + SINTEX® CARDIO ワクワク有酸素運動

9月23日(月)



- ① 9:30～10:30 シンテックス®
② 10:45～11:45 ワクワク
有酸素運動

先月からスタートしたワクワク有酸素運動！
今月も開催します！音楽に合わせて、体を動かす、
初心者向けエアロビクス。
残暑厳しいですが、体力UP目指して、
みんなで楽しく体を動かしましょう!!



場 所：立花南生涯学習プラザ 2階音楽室

定 員：先着各8名

参加費：①と② 各1000円

申込み：QRコードから送信

または直接お電話にて ☎06-6429-6431

持ち物：動きやすい服装、
ヨガマットまたはバスタオル、
汗拭きタオル、飲み物

Sintex®とは？

人間本来の自然な身体の連動や、心と体の健やかさを
取り戻して頂くために誕生した、エクササイズです。

立花南生涯学習プラザ
【受付9:00-21:00/水曜日休館】