

質のいい睡眠を意識してみませんか？



JASC
JOURNAL OF AESTHETIC SCIENCE

SINTEX®+

SINTEX®CARDIO

ワクワク有酸素運動

10月22日(火)

- 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

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 : 10/5(土)より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、室内靴(運動靴)

ヨガマットまたはバスタオル、

汗拭きタオル、飲み物



少しずつ涼しくなってきました！

過ごしやすくなってきましたね♪

そんな今だからこそ、プラザで身体を動かしませんか？

ワクワク有酸素運動は、音楽に合わせて、体を動かす、

初心者向けエアロビクスです。

シンテックス®も合わせて開催します☆

みんなで楽しく体を動かしましょう!!



【受付9:00-21:00/水曜日休館】