

若々しい体をいつまでも
中高年のための
体力アップ運動教室

日々の運動が「身体」と「心」をつくります。
若々しい見た目につながる姿勢へと整えつつ、
体力を高めるエクササイズにチャレンジ！

脳がカラダが！
気持ちがいっきいきいきします！！



ACE代表
玉田 鷹士



【日程】2024年
3/21(木)
15:30~17:00
【受講料】2,640円(税込)

【持ち物】 運動ができる服装、飲料水、
ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、
タオル(必要な方は除菌シート)

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

登録料
不要

QRコードから
簡単申し込み!

11/30(木)
10時受付開始



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)