

シェイプアップボディーメイク

～ヨガ・バレエ・ピラティスを取り入れたエクササイズ～

期 間:平成29年1月11日～3月15日(水曜日)
(全10回講座)

時 間:午後8時～9時

受講料:10,500円

※(図書館利用カードで500円引き)

対 象:女性 定 員:15名

場 所:あやかりの杜 多目的ホール

講 師:MIKA 氏

【申込み方法】 電話か窓口で申し込みを行い、3日前までに受講料をお支払い下さい。

【お問い合わせ】 あやかりの杜 電話 098-983-8060

【受付時間】 午前9時～午後8時(休館日の月曜日をのぞく)