https://logoform.jp/f/ngZnW

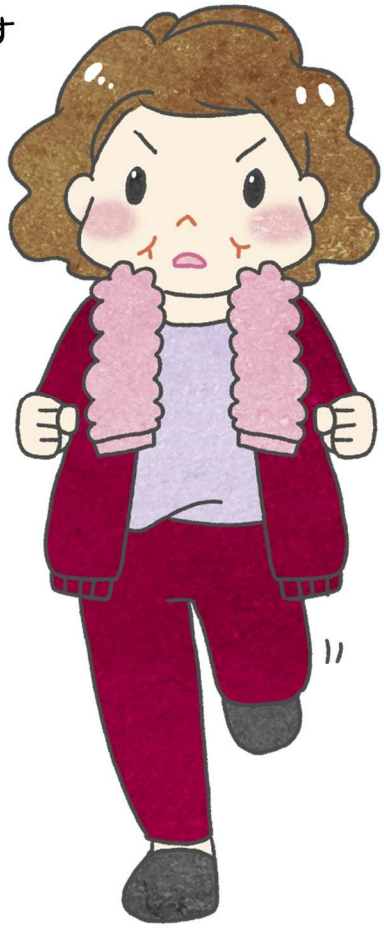
# 冷えた体にさようなら

# 代謝爆上げ↑↑ エクササイズ

## 代謝をあげて、いいことづくめ！

免疫力UP↑、冷え・むくみ・肩こり・腰痛改善効果UP↑、太りにくさUP↑、
脂肪燃焼効率UP↑、美肌・美髪✨↑など※効果には個人差あります

椅子を使ったエクササイズなど、
普段、あまり運動をされていない方にも参加しやすい内容を
予定しています。



日　時　：3月28日（木）10:00～11:00過ぎ
場　所　：久々利地区センター　2階ホール
講　師　：金子 真美 さん
対　象　：どなたでも
定　員　：25人（先着順）
参加費　：無料
持ち物　：体育館シューズ（裸足でも可）、フェイスタオル、
　　ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用飲み物
申　込　：センター窓口、TEL 64-1120、QRコードより
申込締切：3月26日（火）17:00