

# リフレッシュ体操



リフレッシュ体操は、ストレッチや体操を中心に簡単な有酸素運動やゆる～い筋トレを取り入れた気持ちの良い体操です。心身ともにリフレッシュしてみませんか？



- 日時 7月30日(日) 10:30～11:30
- 申込み 7月7日(金)～  
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 16名(定員になり次第、締切)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・  
シューズ・ヨガマットorバスタオル



担当講師 和泉田 美奈

指定管理者オーエンス・アイルグループ  
狭山市ふれあい健康センターサピオ稲荷山  
04-2953-0577