

令和7年度 横島町公民館10月開講講座

講座名	開講日	時 間	場 所	定員	回数	備考
からだバーを使っのばす、ほぐす、鍛えるなどのエクササイズ 1 からだリメイク！からだバー講座 ～健康的な美しさを取り戻し、もっと自分を好きになる！～	10月8日(水) 10月22日(水) 11月5日(水) 11月19日(水)	午後7時～ 午後8時30分	和室	15名	4回	【参加費】 1回:300円 【準備物】 水分、タオル、運動できる服装、 筆記用具、ヨガマット(お持ちの方)