

令和8年度 横島町公民館9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！～	9月11日(金) 9月25日(金) 10月9日(金) 10月23日(金) 11月13日(金) 11月27日(金)	午後7時30分 ～午後9時	和室	15名	6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) 運動が苦手な方も楽しく参加できます