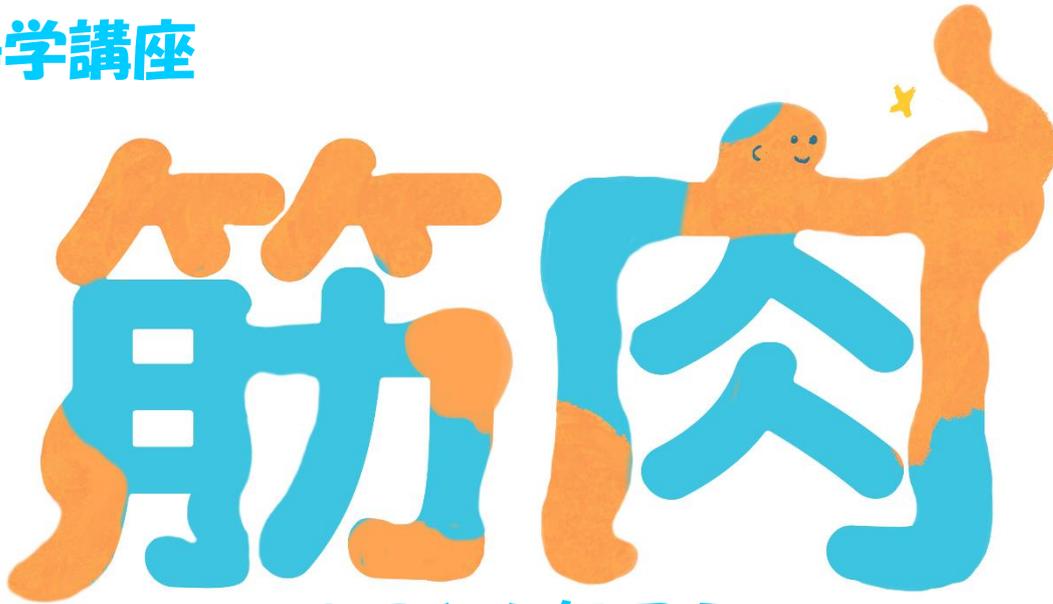


美学講座



のこことを知ろう

～筋肉は裏切らない～

ダイエット&美姿勢&免疫力アップに
効果的な筋トレやストレッチ

筋肉の増量はカッコイイ&キレイな姿になるだけでなく、健康に生きるためにとても必要なのです。

楽しく簡単な運動&筋肉のために必要な栄養素を皆さんと一緒に学びましょう。

9/12(月)
19:00~20:30

参加費 **1000 円** 定員 **13 名**
持ち物 **動きやすい服装・飲み物**
場所 **パレット柏 多目的スペース B**



講師 長岡 智津子

「～Health&Beauty～Feel 株式会社」
「Dance Studio NAGAOKA」
代表。楽しく・美しく体を動かすことをモットーに性別・年齢を問わず、多くのメニューで心身の健康増進と生きがいつくりのプログラムを提供。非日常的な体験企画も提案し笑顔溢れる人生の道案内人。



パレット柏 柏市柏一丁目7番1-301号
Day One タワー3階

事前電話予約

パレット柏総合受付

※8/16(火)9時～より受付開始

04-7157-0280