

代謝アップ・エクササイズ講座

ストレッチや筋トレで血流と筋肉量を増やせば脂肪が燃焼し、代謝アップの効果が期待できます。
今回は、簡単なダンスもしながら代謝をアップし、健康な体をつくります。

【日 時】 7月3日（金）・7月10日（金） 午後7時～8時

【場 所】 越前町生涯学習センター 1階 学習室3

【講 師】 漆崎 由美 氏

（NPO 法人生涯体育学習振興機構インストラクター）

【定 員】 各回 15人

【受講料】 無料

【申込先】 越前町生涯学習センター ☎34-2000

右のQRコードからもお申込みいただけます。

【締 切】 7月1日（水）

