

12月の予定

12月の

講座開催日

美・ボディラインエクササイズ

19時半～

3、10、17日(月)

ベーシックヨガ

19時半～

3、17日(月)

エンジョイクッキング

19時～

5、12、19、26日(水)

ズンバ

19時半～

5、12、19日(水)

パワーヨガ 19時半～

6、20、27日(木)

フラワーアレンジ

19時半～ 14日(金)

ダイエットセミナー講座

19時半～ 20日(木)

幹事会

12月21日(金)

19時半～

後期イベントについて

<問い合わせ先>

勤労青少年ホーム

925-4801

山崎まで

勤労ホーム通信

平成30年度 No. 7

11月の講座の報告

<ベーグル&チョコムース講座>

24日(土)に出張講座として筑紫コミュニティセンターにてベーグルとチョコムース講座を行いました。

焼き立てのベーグルはとても美味しかったです。チョコムースも簡単に出来ました。(^^)



<12月の短期講座のお知らせ>

<ダイエットセミナー講座 12月20日(木) 19時半～>

講師は榎谷豪一先生です。めんたいワイドや雑誌にも掲載されたことのある人気の講師です。今回は座学として「押さえておきたいダイエット中の食事」と実践として「おうちで楽々筋トレ&ストレッチ」と盛り沢山の内容となっております。キャンセルが出たため、まだ受講可能ですので興味関心のある方は是非受講してみてください。受講料 1,020 円です。受講希望の方はまず左記問い合わせまでご連絡ください。(^^)



1月から3月の短期限定講座
ボクササイズの講師もしている榎谷豪一です!!
脂肪燃焼効果抜群です(^^)/
あと数名申し込み可能です。