

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

じきょうじゅつ

プラザノース火曜 (自彊術)

〈元気がでる体操〉



体調に合わせて、体のすみずみまで動かす全身運動です。
教室で楽しく一緒に体操してみませんか？

☆いつでも見学・体験、大歓迎！☆

- ◇持ち物 : 飲み物、バスタオル
- ◇服装 : 動きやすい服装
- ◇連絡先 : 公益社団法人
自彊術普及会 大宮南支部 武田依子
☎048-677-9489
✉jom.yota6@gmail.com

☆☆お電話かメールでお気軽にお問い合わせ下さい☆☆



活動場所	プラザノース和室
活動日時	第1、第2、第3火曜日 10:00~11:30
会員数	現在10名で活動しています。
会員要件	どなたでも、どうぞ。
会費	月、2,000円です。
お問い合わせ	担当者名 : 武田依子 電話番号 : 048-677-9489