

2024年度 KUKI カルチャー倶楽部

# ゆる体操で健康づくり！

ゆる体操は疲労回復、健康増進、介護予防、さらにはダイエット、美容、アンチエイジングなど非常に広い範囲で効果を発揮します



講師：遠藤八重子

日時

2025年3月1日(土) 13:30～15:00

会場

久喜総合文化会館 研修室1

講師

遠藤八重子 (NPO 法人日本ゆる協会公認  
ゆる体操正指導員上級デモンストレーター 3rdGrade )

定員

10名 (定員になり次第、受付終了いたします)

参加費

2,000円 (体操用マットをプレゼント!!)

備考

運動できる服装でお越しください (靴下を着用ください)

受付期間

1月15日(水) 10:00～2月21日(金) 17:00

水分補給用の  
水・お茶などを  
ご持参ください



お問合せ  
お申込み

久喜総合文化会館 0480-21-1799

〒346-0022埼玉県久喜市下早見140  
<https://www.kuki-bunka.jp/>

開館時間 9:00～21:30 / 休館日：毎月第4火曜日 (祝日の場合は、その翌日)

主催/久喜総合文化会館 企画制作/トールツリー(株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

