

**さわやか体操クラブのご案内《3B体操とスクエアステップ》**

令和6年11月・12月の予定 御指導は吉川先生です

**11月14日(第二木曜日)9:30~1回のみ**

**12月12日(第二木曜日)9:30~**

**12月26日(第四木曜日)9:30~**

**プラス《スクエアステップ》**

**場所:三菱自治会館**

**持ち物:上履き ベル ベルター・水分**

**○気温の変化が激しいです。上着を一枚持っている则便利です！**

**運動するときは動きやすい服装でお願いします！**

