

NEW講座

平成28年度スタート

おすすめ

# 楽しいカラオケ講座Ⅱ

大好評のため

火曜日講座プラス

知ってます？カラオケの効果

♪ 精神を安らげストレス発散できる♪

♪ 一曲歌えば100m走の運動量と同じ♪

♪ カロリー消費量がアップされダイエット効果あり♪

♪ ストレス耐性が高められ精神が安定される♪

♪ 表現筋を鍛えて小顔になれる♪

みんなで健康になろう！

講師名 豊福信幸

日時 第2・4火曜日

9:30~11:30

受講料 4,000円

