

～お昼の簡単ストレッチタイム～

2期

# リラックスストレッチ

月2回、肩こり・腰痛対策に  
体操をしませんか？



日 程: 9/11・25・10/9・23  
11/13・27・12/11  
水曜日(全7回)

時 間: 13時15分～14時15分

会 場: 青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定 員: 一般 20名

参加費: 3,500円(全回分・保険料を含む)

持ち物: ヨガマット・水筒

講 師: 山本陽子先生

申込み: 8/11より 電話又受付(先着順)



青葉台コミュニティハウス「本の家」

TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>