

～お昼の簡単ストレッチタイム～

リラックスストレッチ



月2回、肩こり・腰痛
対策に体操しませんか？

日 程： 4/16・5/7・21・6/4・18・7/2・16
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)

持ち物： ヨガマット・水筒

講 師： 山本陽子先生

申込み： 3/11より 電話又受付(先着順)