

ストレッチで冬に滞りやすい
体の循環を巡らせましょう

リラックス ストレッチ Ⅲ

日 程：令和8年

1/ 7, 21, 2/4, 18, 3/4

各 水曜日（全5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（先着順）

参加費：2500 円（全回分）

持ち物：ヨガマット・水分補給（水筒可）

講 師：山本陽子先生

申込み：11/11(火) ～ 電話か2階 事務所へ。

青葉台コミュニティハウス TEL 045-981-1400

