

リラックスストレッチⅠ

月2回、肩こり・腰痛対策に
体操をしませんか？



～お昼の簡単ストレッチタイム～

日 程: 4/15・22・5/20・27 6/3・17
7/1・15・8/5・9/2
水曜日(全10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: 5,000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)

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/>