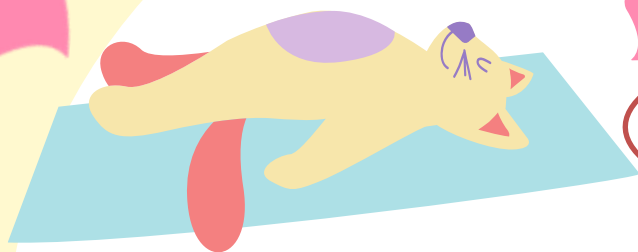


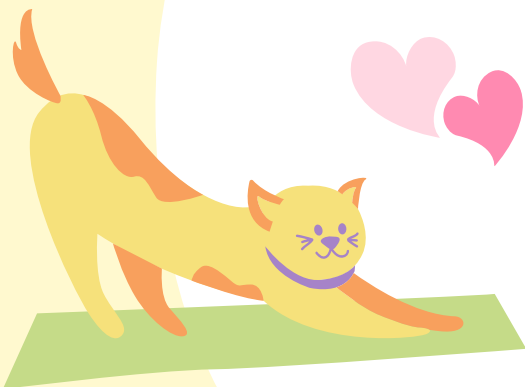


～お昼の簡単ストレッチタイム～

# リラックスストレッチ



月2回、肩こり・腰痛  
対策しませんか！



日 程： 10/7(水)～スタート

10/21・11/4・18・12/2・16・1/6・20・2/3・17

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： 山本陽子氏

申込み： 9/11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/>