

リラックス ストレッチ & ダンス

9月 7日(木) 10:30~11:30

9月 21日(木) 10:30~11:30

【会場】 実籾コミュニティホール

講師：山田 京子先生

内容：簡単なストレッチ&ダンスの基礎

定員：各回 12名・対象：18歳以上

参加費：各回 800円

持ち物：ヨガマット又はバスタオル・タオル
運動に適した服装と靴・飲み物

【問合せ先】 実籾コミュニティホール

TEL 047-455-6500