



# リラックスストレッチ &ダンス

11月14日(木)10:30~11:30

11月27日(水)10:30~11:30

**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15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

**運動に適した服装と靴・飲み物**

実籾コミュニティホール TEL 047-455-6500

受付 9:00~21:00 月曜・祝日は定休日