



リラックスストレッチ &ダンス

2月 5 日(木)10:30~11:30

2月 19 日(木)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

実叆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

