

和室 de ストレッチ

～ ゆるゆるほぐす ～



開催日時

6月4・18日(木) 13:00~14:30

運動不足な方
足腰に自身のない方
身体が硬い方
年齢に関係なく、和室の空間で
ゆっくりストレッチしていきます。
まずは体験お待ちしております！

場 所 愛西市文化会館 1階 第2和室

講 師 東山ヨガ道場 久野陽子氏

定 員 一般女性15名

受講料 1000円【全2回】

持 物 ヨガマット(バスタオルでもOK) 汗拭きタオル 飲料水
運動ができる服装

申 込 5/9(土)より 文化会館事務所でお申し込みください

文化会館のイベント情報が送られてきます→



AISAIBUNNKA

愛西市文化会館 指定管理者ホームックス株式会社

〒496-0907 愛西市稲葉町米野303番地 TEL0567-28-3000