

和室 de ストレッチ

～ ゆるゆるほぐす ～



定期講座開催決定！

日程

7月 2日(木) 8月 6日(木) 9月 3日(木)
 16日(木) 20日(木) 17日(木)

いずれも13:00~14:30

※ 10月以降も継続開催

受講料：3ヶ月で4800円

初回体験講習に限り、参加料500円
以後、継続参加可(1回800円)

運動不足な方、足腰に自身のない方、
 身体が硬い方、
 ゆったりとした和室の空間で
 みんなで楽しみながらストレッチしていきましょう。
 定期的な運動で、体質改善が期待できますよ！

場 所 愛西市文化会館 1階 第1・2和室
 講 師 東山ヨガ道場 久野陽子氏
 定 員 一般女性15名
 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 6/18(木)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→



AISAIBUNKA

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