

ナイトストレッチYoga

少しの夜の時間を
自分の為に使いませんか！

体全体をストレッチ！

気分はリフレッシュ！

気持ちよくスッキリ！



18:30～19:30（水）全5回

むずかしいポーズはありません。固まった体をストレッチで
ほぐしていくと気分も安らぎリフレッシュ。
明日も元気に活動できます！

日 程	1/17 1/31 2/14 2/28 3/14
募 集	一般 先着 10人
参加費	1,500円（全5回）
持ち物	タオル、飲物、動きやすい服装（ズボン）
受 付	1/11（木）～電話または窓口にて 受付時に参加費をお支払い頂きます。

問合せ： 浜小学校コミュニティハウス

〒235-0019 磯子区磯子 23-1 TEL/FAX 758-2540

開館9時～21時（休館 火・金）