

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！

ゆっくりな動きと呼吸で
体全体をストレッチ！

自宅でできる
健康法！

気持ちよくスッキリ！



18:30~19:45 (水) 全10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、こころも体もリフレッシュ。明日も元気に活動できます！

日程	5/16 5/30 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 8/22 9/5 9/19
募集	一般 先着 15人
参加費	3,500円(全10回)
持ち物	タオル、飲物、動きやすい服装(ズボン)
受付	4/11(水)~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)