

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	10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/9 1/23 2/6 2/20 3/6
募集	一般 先着 10人
参加費	4,000円 (全10回)
持ち物	タオル、飲物、動きやすい服装 (ズボン)
受付	9/12 (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)