

2019年

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！

体も心もリラックス
気分爽快！



不眠解消！
朝の目覚めを気持ちよく
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。ゆっくりと固まった体をストレッチでほぐしていくと気分もリラックス。不眠解消にもなり朝の目覚めもスッキリ。明日も元気に活動できます！

日程	5/15 5/29 6/5 6/19 7/10 7/17 8/7 8/21 9/4 9/18
募集	一般 先着 15人
参加費	5,000円 (全10回)
持ち物	タオル、飲物、動きやすい服装 (ズボン)
受付	4/11 (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)