

和室 de ストレッチ

～ ゆるゆるほぐす ～

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！



日程

10月 1日(木) 11月 5日(木) 12月 3日(木)
15日(木) 12日(木) 17日(木)

いずれも13:00~14:30

※ 1月以降も継続開催

受講料：3ヶ月で4800円

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

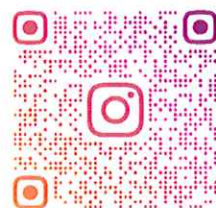
定 員 一般女性15名

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 9/18(金)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→

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 Tel.0567-28-3000



AISAIBUNKA