

チェアストレッチ

初心者大歓迎！椅子に座って無理なく全身運動！

音楽に合わせて、ゆっくり筋肉や関節を伸ばし柔軟性を高め
健康な身体づくりに役立てましょう！



〈日程〉 定員 10名

11月	10日	17日
12月	8日	22日
1月	5日	19日

開催日時	月曜日 13:30~14:30
対象	どなたでも
講師	大堀 若菜 先生
受講料	1回 1,300 円(税込)
持ち物	飲み物・汗拭きタオル

★ お問い合わせ 和泉市コミュニティセンター ☎ (0725)43-0532 ★