

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

1月	5日	19日
2月	2日	16日
3月	2日	23日

開催日時 月曜日 13:00~14:00
対象 どなたでも
講師 大堀 若菜 先生
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 ★