



心と体を整える ほぐしストレッチ教室



この教室では、ほぐし運動、ストレッチ体操などで体幹を鍛えます。

初心者の方も大歓迎！お気軽にお問合せください。

日 時 : 木曜日 10時 ~ 11時30分 (月3回)

場 所 : 小高交流センター (あそびばラシクル)

対象者 : 興味のある方ならどなたでも (体調に合わせた体操を行います。)

定 員 : フリー 参加費 : 無料

その他 : 飲み物を必ず持参してください。(脱水予防)

動きやすい服装でお越しください。 ※マット等は不要です。

講師 : ヨガインストラクター 瀬下智美 先生

【お問い合わせ】 小高交流センター ☎ 32-1124