

柔らかな身体づくり

大人の バレエでストレッチ

バレエの要素を取り入れながらストレッチ。
優雅な音楽に合わせてゆっくり身体をほぐします。

経験がなくても大丈夫！

日程

9月9日・30日

毎月曜日

(全2回)

- 講師 インストラクター
黒岩あずさ さん
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 西部公民館 1階 会議室
- 定員 市内在住、または在勤の方
15名
- 受講料 無料
- 持ち物 ヨガマット、またはバスタオル、
上履き または 滑り止め付きの靴下
水分補給用の飲み物、汗ふきタオル
- 申込み 8月13日 火曜日
午前9時から受付開始

お申込み・お問合せ

西部公民館

電話 23-1024 平日 午前9時～午後5時