

健康ストレッチ講座



リフレッシュ効果のあるアロマを焚いた空間で、いつまでも動ける健康な体を目指してストレッチをしましょう。

体力に自信がなくても、自分のペースでゆったりと無理なく行えます。



11/17
火曜日

午後1時 30 分～3 時

場 所 豊田文化センター 1 階 日本間

講 師 AACA アスリートアロマトレーナー
ボディストラクチャースペシャリスト **山崎 美津子さん**
(他、リフレクソロジスト 精油アドバイザー アスリートアロマトレーナー)

対象・定員 市内在住の方 15 人

持ち物 ヨガマット(大判のバスタオルでも可)
フェイスタオル、飲み物



お申込み 10 月 13 日(火)午前9時～



お問い合わせ・お申し込み 豊田公民館
38-2922



※平日の午前 9 時から午後 5 時までの間にお申し込み、お問い合わせ下さい。