5～8月

疲れを癒して
リフレッシュ

ストレッチ教室

講師：桐越 由美先生
(パーソナルストレッチトレーナー)

ゆったりとした音楽を聴きながら、
筋肉をほぐし、体のバランスを整えましょう。

日時：令和元年5月26日～8月4日
毎週日曜日（※6月16日を除く）
午前10：00～11：00

場所：八広地域フラザ吾孺の里 2階大会議室

対象：20歳以上

定員：各15名（先着順）

参加費：おひとり5,000円（全10回分）

持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しください。

お申込：4 / 21（日）～5 / 18（日）

1階受付またはお電話（03-6657-0471）へ
お問い合わせください。

※お電話での申込みの場合も期間中にご来館いただき
申込用紙への記入とお支払いをお願いいたします。

※キャンセルに伴うご返金も、5/18（日）までです。