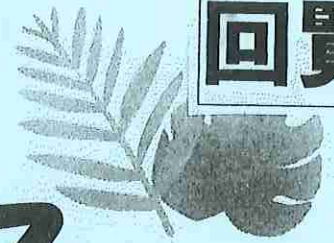


# 夜のリフレッシュ

# エクササイズ



講師付きで参加費無料の講座です。この日は仕事や家事を切り上げて、カラダもココロもリフレッシュしよう!!

《 9月～12月の講座メニュー 》

申込不要

9月29日 (金)	自然の香りの中で ストレッチ 柳生 紫訪子 先生 ★	19:00 ↓ 20:30
10月12日 (木)	心とからだ ゆっくり ヨガ 菊池 侑子 先生 ★	19:00 ↓ 20:30
11月17日 (金)	優しいコンディショニングと体幹エクササイズ 山口 俊彦 先生 ★	19:00 ↓ 20:30
12月1日 (金)	脂肪燃焼! ボクシング エクササイズ 小浜 美智代 先生	19:00 ↓ 20:00

- ・場 所 : 片瀬しおさいセンター 体育室 (片瀬4-9-22)
- ・対象者 : 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ・申し込み : 当日受付、先着30人
- ・持ち物 : 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

★印の日は、ヨガマットまたはバスタオルをお持ちください

問合せ

片瀬公民館 (本館) (平日8:30 ~ 17:00)

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

片瀬公民館の講座/イベントに  
関する情報はこちらから  
(片瀬公民館HPへ) →

