

カラダ改善ヨガ講座

ほぐしヨガ

2か月ごとに
テーマが
かわります
♪

いぶんで
カラダを
メンテナンス!!



第1・第3金曜日

10:00~11:00



4月5月のテーマ
心身のリフレッシュ&
腰痛改善

場 所：多目的ホール

参加費：400円

講 師：千葉由佳 先生

申込み：前月の25日（日曜の場合は26日）10:00~

お電話または受付で

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

TEL.045-577-8210



年間スケジュールはこちらから

