

# 快眠ストレッチ講座

## 参加者募集

毎日がんばる自分の身体と心にごほうび時間

7/19 (水) 19:30~20:30

交流拠点施設Katerie 2F 大会議室

- ・参加費：無料
- ・持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、飲み物

*reward myself.*

### ●お申込み●

0982-67-2177 (交流拠点施設Katerie)

090-9572-4637 (椎葉ゆう子)

申込フォーム



講師：椎葉ゆう子

骨盤エクササイズインストラクター