

身体をいたわる自分時間



快眠ストレッチ講座

12 / 13 (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

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

