

身体をいたわる自分時間



# 快眠ストレッチ講座

2/21 (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

