

快眠ストレッチ講座

“美肌は夜つくられる”

心と身体に良質な睡眠を…

参加者募集！

2024.4.25

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

【骨盤エクササイズインストラクター】



講師：椎葉ゆう子

お申込みはQRコードからお願いします

