

# 快眠ストレッチ講座

毎日を頑張る自分の身体と

心にごほうび時間



10/31 (木) 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