

男性
限定

メンズ ストレッチ教室

体力をつけたい方、
健康を維持したい方にお勧め。
椅子に座ってのストレッチです。

体幹を鍛えて

若々しい身体づくりを始めてみませんか！

今からでも遅くない
気楽に始めてみましょう！



日時

3月4日・18日(土)計2回
9:00~10:00

受講料

1,400円(2回分)

定員

15名

講師

林田 紀和(ヨガ講師)

持ち物

動きやすい服装・ヨガマット(あれば)・タオル・水分

申込

2月5日(日)9:00~
生涯学習サポート館窓口または電話にて受け付けます

和泉市生涯学習サポート館

〒594-1112

大阪府和泉市三林町1273-1

TEL : 0725-55-2115

URL : <http://support-kan.com/>

和泉市生涯学習サポート館
ホームページ

