



夏の エクササイズ

講師付きで参加費無料の講座です。この日は仕事や家事を切り上げて、カラダもココロもリフレッシュしましょう!!

心と身体をつなぐ バレトン

申込なし!
無料!!

講師 渋谷 かおる 氏



9月3日(水)	片瀬しおさいセンター 体育室 午前 10:00~11:00
10月1日(水)	
11月5日(水)	
12月3日(水)	

対象者：藤沢市在住・在勤・在学の方

持ち物：汗拭きタオル、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル

問合せ

片瀬市民センター 地域づくり担当（本館）

（平日午前8:30～午後5:00）

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

大雨警報など「警報」が発令された場合、講座は中止となります！ご注意ください
また、駐車場に限りがありますのでお車での来所はご遠慮ください

