

# 夜のリフレッシュ

## 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よう!!

申込不要

《 5月～8月の講座メニュー 》

5月19日 (金)	らくらくのびのび ストレッチ 井筒 奈緒美 先生 ★	19:00 S 20:15
6月16日 (金)	快適睡眠 バランス ボール 渡井 莉那 先生 ※	19:00 S 20:00
7月13日 (木)	ダンス エクササイズ DISCO WORLD MARIKO 先生	19:00 S 20:00
8月24日 (木)	心と身体をつなぐ バレトン 渋澤 かおる 先生 ★	19:00 S 20:00

- ・場 所 : 片瀬しおさいセンター 体育室 (片瀬4-9-22)
- ・対象者 : 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ・申し込み : 当日受付、先着30人 ※バランスボールのみ20人
- ・持ち物 : 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。  
★印の日は、ヨガマットまたはバスタオルをお持ちください

問合せ

片瀬公民館 (本館) (平日8:30～17:00)

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

新型コロナウイルス感染症拡大防止お願い

- 手洗い・消毒をお願いします。
- 体温が37.5℃以上の発熱や体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

片瀬公民館の講座/イベントに関する情報はこちらから  
(片瀬公民館HPへ) →

