

木村桂子先生の



# お仕事帰りのリフレッシュヨガ

## 1・3水コース

お仕事帰りに疲れたからだをリフレッシュ!

からだを柔らかくほぐせば、

ココロもすっきり!

やさしい基本のポーズを中心に、

初心者でもお気軽にご参加いただけます。

時間

第1・3水曜日 19:15～20:15

日程

2024年 10月2、16日 11月6、20日 12月4、18日

料金

全6回 10,020円

定員

15名

持ち物

運動のできる服装(※ジーンズ不可)、飲み物

講師

木村 桂子先生

場所

1F エアロビクス室

※体験(有料・1回のみ)や途中参加も可。お気軽にお問合せください。

【千葉市中央区蘇我コミュニティセンター】

千葉県千葉市中央区今井 1-14-43

京葉線・外房線・内房線 蘇我駅より徒歩5分

お問い合わせ・お申込み TEL 043-264-8331

HP <http://sogacc.jp/>

