

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



19時15分からはじまる
心と体にやさしい時間。
やさしい基本のポーズで
心地よくリフレッシュ！

初心者歓迎。男女問わず
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 2026年 10月7、21日 11月4、18日 12月2、16日

料金 全6回 11,220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

- ・体験参加（有料）や途中からのご参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。
- ・開講可否の判断および準備の都合上、受講料は前日までにお支払いをお願いいたします。
- ・当日のお支払いの場合、名簿等の準備が間に合わないことがございます。ご了承ください。

【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/>

QRを読み取って
「講座予約」から
簡単申し込み！

