

女性のための

Live

～生演奏♪に合わせてストレッチ  
リラックスタイム～

# Bodyメンテナンス

7/27(月)

予約開始日

6.26(金)

10:00～

8/24(月)

予約開始日

7.22(水)

10:00～

9/28(月)

予約開始日

8.28(金)

10:00～

【対象】女性(学生・主婦・シニアの方も歓迎)

【参加費】500円

※開催日前日、当日のキャンセルは  
キャンセル代として全額頂戴いたします

※保育有(保育対象1歳～未就学児)  
保育代金は2人目から頂戴いたします(1人につき250円)

【持ち物】飲み物、タオル、バスタオル

【服装】動きやすい服装

【会場】大和市文化創造拠点 シリウス3階 多目的室

【定員】各10名(先着)

【各時間】

初級: 9:50～10:50

中級: 11:00～12:00



【インストラクター】篠田 浩子



【演奏】長野 りさ