

女性のための

～ピアノ/演奏♪に合わせて  
ストレッチ・リラクゼーションタイム～

# リラクゼーション ストレッチ

【開催日】

**11/23(月)** ①10:20～11:20 ②11:30～12:30 予約開始 10/23(金)10:00～

**12/14(月)** ①10:20～11:20 ②11:30～12:30 予約開始 11/11(水)10:00～

【対象】女性(学生・主婦・シニアの方も歓迎)

【参加費】500円

※開催日前日からキャンセル料全額頂戴します

※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5名(先着)



【インストラクター】篠田 浩子



【演奏】長野 りさ

大変申し訳ありませんが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため中止・延期となる場合がございます。予めご了承ください。