

女性のための

～ピアノ/演奏♪に合わせて  
ストレッチ・リラックスタイム～

# リラックスゼーション ストレッチ

## 【開催日】

**1/7(木)**

- ① 10:20～11:20
- ② 11:30～12:30

申込開始: 12/7(月)  
10:00～

**2/8(月)**

- ① 10:20～11:20
- ② 11:30～12:30

申込開始: 1/8(金)  
10:00～

**3/8(月)**

- ① 10:20～11:20
- ② 11:30～12:30

申込開始: 2/8(月)  
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1人あたり250円頂戴します。

【持ち物】飲み物、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 いさ

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。予めご了承願います。