



昼の エクササイズ

講師付きで参加費無料の講座です。この日は仕事や家事を切り上げて、カラダもココロもリフレッシュしましょう！！

優しく身体を整える ヨガ

申込なし！
無料！！

講師 菊池 侑子 氏

5月31日(金)	片瀬しおさいセンター 体育室 午前 10:00~11:15
6月21日(金)	
7月19日(金)	
8月16日(金)	

- ・対象者 : 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ・持ち物 : 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ヨガマットまたはバスタオル

問合せ

片瀬公民館（本館）（平日午前8:30～午後5:00）

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

片瀬公民館の講座/イベントに関する情報はこちらから
（片瀬公民館HPへ）→

