



ストレッチと有酸素運動を組み合わせたリズム体操
体験教室です♪

- と き 6月13日(火)・27日(火) 午前10時～11時半(全2回)
- ところ 公民館貫井北分館 北町ホール
- 講 師 碓 紗成慧さん(日本スポーツクラブ協会講師)
- 対 象 市内在住・在学・在勤の方
- 定 員 16人(多数抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 ヨガマットかバスタオル、室内履き、フェイスタオル、水分
- その他 動きやすい服装でお越しください
- 申 込 5月17日(必着)までに往復はがき(1人1枚)またはEメール(1人1通)に住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「ストレッチ」係(〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12 またはメールアドレス k020415@bz04.plala.or.jp)

問合せ先 公民館貫井北分館 ☎042-385-3401