平成30年度 サークル 体験 ウィーク

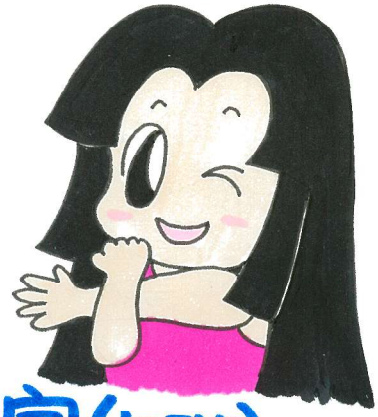
エイジングケア♥ストレッチ

サークル名

かぐや姫 With Men

3月25日(月)

13:30～約1時間

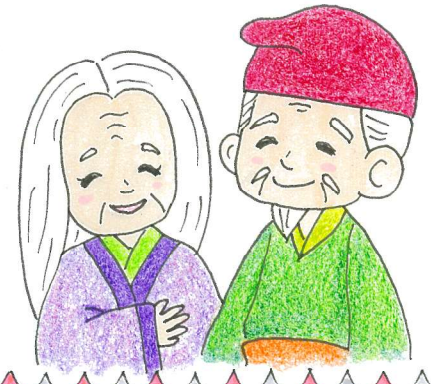


月島社会教育会館 講習室(5階)

素敵な音楽を聴きながら、ゆっくり、ゆったり
ストレッチをしています。

対象：大人・男女問わず。
ケガをした後、失った筋力を取り戻したい方、
初めてストレッチをされたい方等。

持ち物：お水又はお茶・バスタオル
動きやすい服装でいらしてください。



お問い合わせ先

石井則子(いしいのりこ) 090-1405-8971
又は. 03-3533-2464

主催　中央区立月島社会教育会館