

会員各位

令和6年1月吉日
菅町会長 濃沼健夫
女性部長 石橋千鶴

骨盤ヨガストレッチ体操教室体験会



～体に無理ないストレッチでリフレッシュしてみませんか？～

今年度の女性部講習は、10月よりリニューアルした骨盤ヨガストレッチ体操の体験会です。全身をほぐすシンプルなヨガのポーズとストレッチを行います。ご病気、お怪我のある方は医師の許可を得てからご参加ください。皆様のご参加お待ちしております。

記

日 時	令和6年3月6日(水) 14:00～15:00
会 場	菅会館 3階
講 師	阿久津 幸子先生
持ち物他	ヨガマット(なければ大判タオル)、フェイスタオル、動きやすい服装、ミネラルウォーター、マスク着用をお願いします。 ※ミネラルウォーターは必ずお持ちください。
参加費	なし
定 員	先着順 30名 (菅町会会員に限ります)
申し込み	菅会館事務所 窓口にて受付 (9:00～12:00、13:00～16:00 木・日曜・休日休館)
募集開始	令和6年2月2日(金) 開始、定員になり次第締め切り

★問い合わせ先★
菅会館事務所 044-944-0445