

自分の力で整う体！

すぐできる！ 自力整体 part3

全 3 回

11/14(金)・11/21(金)・
11/28(金)全日参加できる方
10時00分～11時30分



場 所	旭公会堂 和室1・2号
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル。タオル(体操で利用) 水分補給用飲み物 *動きやすい服装でご出席ください
受 講 料	無 料
申 込	10月16日(木)11時～ 電話申込 定員10名になり次第受付終了
講 師	自力整体 ナビゲーター小林朋子
連 絡 先	旭公会堂 Tel045-954-6154 旭区鶴ヶ峰1-4-12 旭区総合庁舎4階 休館日 第4月曜日

健康に不安のある方は、事前に医師の許可を得た上でお申込み下さい。
当講座内で発生した事故、ケガについて一切の損害賠償責任は負いかねます。