

のびのびストレッチ教室

日 時: 毎週水曜日(変則・変更がある可能性があります)

①と②は同じ内容です 都合の良い方にご参加ください

① 13時～14時

② 14時30分～15時30分

場 所: 大足老人憩の家(武豊町字川脇 10-1) 2階

持ち物: ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル、水分補給

参加費: 500円/回

申込不要

令和8年度

4月	1・8・15・22 4/29はお休み	10月	7・21・28 10/14はお休み
5月	13・20・27 5/6はお休み	11月	4・11・18・25
6月	3・10・17・24	12月	2・9・16・23 12/30はお休み
7月	1・8・15・22・29	R9 1月	6・13・20・27
8月	5・12・19・26	2月	3・10・17・24
9月	2・9・16・30 9/23はお休み	3月	3・10・17・24・31

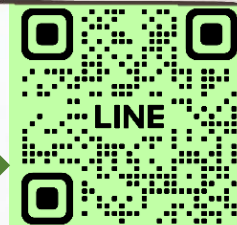
ましもまさき

講 師: 眞下雅貴さん(BESJ マットピラティス認定講師)

内 容: ピラティスを基にしたストレッチ

問合せ: 講師 眞下雅貴さん 080-5531-5168

武豊町地域包括支援センター 0569-74-3305



LINEにて、スケジュール変更や次月の予定、お知らせを配信します！お友達登録はこちらから

ID:@773zjygr