

楽しい

Let'sストレッチ

日時：令和4年 **2**月**8**日（**火**）

午前**9**時**30**分～（1時間程度）

場所：智恵文多目的研修センター 2階大集会室

講師：ピラティス指導者・スポーツトレーナー

山本 あゆみ 先生

対象：地域住民

参加料：無料

持ち物：マスク着用・上ぐつ・動きやすい服

飲み物（必要な方）

内容：音楽に合わせた簡単なエアロビクスとストレッチの組み合わせで、椅子に座りながらでもリズムにのれます!!

申込み・問合せ：智恵文公民館（電話 ⑧2101）まで

〆切り：1月28日（金）まで



※当日、撮影した画像は市のホームページ等で公開する場合があります。