

骨盤体操

～心地よい香りと音楽に包まれて～

火曜日
10:30～11:30

- 場所 小田原市生涯学習センター
けやき(市役所隣)
- 定員 15名(申込み順)
- 運営費 1回 500円
- 持ち物 動きやすい服、(シューズ不要)
ヨガマットかバスタオル、
飲み物



寝転んだまま、無理なくできます
肩こり・腰痛の予防に

10月14日・28日
11月11日・25日
12月 9日・23日

※開催日の2日前までにお申し込みください

- お問合せ・お申込み

堀江

090-5338-7634



誰にでもできる骨
盤体操です
体が硬くても大丈夫
です