



楽しさいっぱい！
僕も一杯！

一般開放で色々な年代の方、ご利用できます

名越やすらぎセンター フェスティバル



2つの講座のお知らせ



味わおう！

「ピラティス講座～体幹を鍛えて

すっきり美しく！～」

13:30～14:30

年齢制限はありません！



興味のある方、Let's try! よい姿勢の意識が高まる!

動きやすい服装でご参加を(^)♪ ※定員15名 参加費 無料

要申込み 申込み 名越やすらぎセンター **☎25-1188**

<講師> 高橋智美さん(NESTA認定シニアフィットネスインストラクター)

「香る！ペーパークリスマスツリー作り」

当日参加でOK!

これからの季節に

10:00～材料無くなり次第、終了

ピッタリ!

ペーパークリスマスツリーを作って、飾りに香りをつけます。

大人も子どもも参加できます(^)♪ 参加費 大500円 小350円

<講師> 村田寛佳さん (アロマテラピスト)



お問い合わせ 名越やすらぎセンター **☎25-1188**

[注意] 駐車場はありません。エコアクションのためゴミはお持ち帰りください。