

ゆかみゆ

藤沢市トライアル・サウンディング

ストレッチ for エレガンス

アラフィフからの女性へ

日時：各回 第1水曜日 & 第4金曜日

9月
6日(水)
22日(金)

10月
4日(水)
27日(金)

11月
1日(水)
24日(金)

各回：午前 9:30-10:30

- 場所： 藤沢市役所本庁舎5階 屋上庭園
(〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1)
- 参加費：各回2000円
- 持ち物：ヨガマット・動きやすい服装と靴下・飲み物
- 各回事前予約制(各回先着10名)：
☆参加希望の方は、こちらの公式LINEからご予約を☆



ゆかみゆ
公式LINEアカウント
☆☆ご登録を!☆☆



5階 屋上庭園

ヨガマット1枚分のスペースで
バレエのエレガントな動きを取り入れつつ
ストレッチ系エクササイズ
広い空とやさしい風を感じ心身リフレッシュ
日常の凝り固まりをほぐし、
若々しく健やかに動ける体づくり



講師) MIYUKI