

いつでも・どこでも・だれでもできる！



きらぼし館

ゆる体操教室

ゆる体操とは・・・



固まったカラダを上手にゆるめることで、コリや冷えがスッキリ解消し、血液や体液の循環が良くなり、深い呼吸ができるようになります。
また、新陳代謝を活発にして、心とカラダが元気になり、若返りやダイエットに効果があるとされています。

開催日

4/23 ・ 5/21 ・ 6/18 ・ 7/16 ・ 9/17 ・ 10/15
11/19 ・ 12/17 ・ 1/21 ・ 2/18 ・ 3/17

毎月第3日曜日の14時から15時30分まで
※4月のみ第4日曜日 ※8月は休講

★講師：ゆる体操指導士 品川 孟司 先生
石田 清子 先生

★申込方法：参加希望者は事前にきらぼし館受付か
お電話にてお申し込みください。

★会場：下松市駅南市民交流センターきらぼし館
2階きらぼしホール

★お問合せ：下松市駅南市民交流センターきらぼし館
下松市大字西豊井1247 ☎0833-48-6080

※運動のしやすい恰好でお越しください（内履きは不要です）

※当館専用の駐車場はございませんのでご了承ください。

どなたでも
参加できます

参加費
無料