

～体が楽になる！！リズムカルな脱力系エクササイズ～

ムーブストレッチ教室

5/7(水) 9:00～受付開始！！
(電話のみ先着順、1電話1人分)

定員
20人

開催日

5/19・6/2

6/16・6/30

7/7・7/21

8/4・8/18

(月曜日・全8回)

時間

19:30～21:00

受講料 **3,500円**

※ヨガマット・硬式テニスボール2コ
運動靴のご準備をお願いします！！

講師：松村 智恵美先生

お問い合わせ ナルセグループ伊勢崎市民プラザ 伊勢崎市富塚町220番地13

0270-32-9488

※詳細、ご不明な点がございましたら、お気軽に上記までお問い合わせください。

ナルセグループ伊勢崎市民プラザホームページ<http://www5.wind.ne.jp/shiminplza>

