

疲労回復ストレッチ

身体や精神を健康にするというアロマを組み合わせて心身をリラックスさせるエクササイズです。

日時

9月5日・12日・19日・26日
10月3日・10日・17日・24日・31日
11月7日・14日・21日
午後7時～午後8時(各水曜日 全12回)

場所

船橋市勤労市民センター
3F レクリエーションルーム

定員 30人

講師

おかだ あやこ
岡田 恵子 (健康運動指導士)

募集

費用 6,000円
(傷害保険料含む)

8月1日(水)より
(先着順・定員になり次第締切り)