



ゆるっと始める 体整えエクササイズ

託児はありませんがお子様連れOK♪

10月6日(月)
10:00～11:00

場所 南光台コミュニティセンター 会議室A

持ち物 ヨガマット・着やすい服装、飲み物

リラックスした
雰囲気です♪
お気軽に
ご参加ください！

対象者 これから運動を始めたい方



講師：せりな

東京・埼玉を中心に病院・福祉施設
スポーツクラブなどで地域の健康づくりに貢献してきました。
体の痛みや悩みに寄り添う活動をしています。



@SERINA.DIET.MAMA



ライン登録で
お申し込み！