

ストレッチ



私たちは、脇田先生のご指導のもと、ニニロツソのトランペットなど素敵な BGM と先生の楽しいトークで、みんな笑顔満開、リラックスしながらストレッチをしています。

頭のテッペンから手足の指先まで全身をストレッチするので、血流がよくなってとても気持ちがいいですよ！ 中間では、5分間の睡眠休憩や、輪になっての一人一人のひと言発言などもあり、とても楽しく和やかな雰囲気の中でおこなっています。

一度体験(無料)に来られてはいかがでしょうか？ お気軽にお越しください！

部員一同、心よりお待ちしております♡♡♡

☆講 師：脇田千代子先生

☆活動日時：毎月 2 回 第 1・第 3 金曜日

午後 7 時 30 分～9 時 30 分

☆活動場所：貝塚市立中央公民館 1 階 保育室

☆会 費：1,500 円／月（3 ヶ月分前納）

※クラブ協議会会費を含む

