

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 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：2,500円/月(2ヶ月分前納)

※クラブ協議会会費を含む

