



昼の エクササイズ

講師付きで参加費無料の講座です。この日は仕事や家事を切り上げて、カラダもココロもリフレッシュしましょう！！

優しく身体を整える ヨガ

申込なし！
無料！！

講師 菊池 侑子 氏

5月 9日(金)	片瀬しおさいセンター 体育室 午前 10:00~11:15
6月13日(金)	
7月11日(金)	
8月 8日(金)	

- ・対象者 : 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ・持ち物 : 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ヨガマットまたはバスタオル

問合せ

片瀬市民センター 地域づくり担当 (本館)
(平日午前8:30 ~午後5:00)

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907



片瀬市民センターの講座/イベントに関する情報はこちらから (片瀬市民センターHPへ) →

大雨警報など「警報」が発令された場合、講座は中止となります！ご注意ください