

ゆかみゆ

藤沢市トライアル・サウンディング

# ストレッチ for エレガンス

アラフィフからの女性へ

日時：各回 第1水曜日 & 第4金曜日

9月  
6日(水)  
22日(金)

10月  
4日(水)  
27日(金)

11月  
1日(水)  
24日(金)

各回：午前 9:30-10:30

- 場所： 藤沢市役所本庁舎5階 屋上庭園  
(〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1)
- 参加費：各回2000円
- 持ち物：ヨガマット・動きやすい服装と靴下・飲み物
- 各回事前予約制(各回先着10名)：

☆参加希望の方は、こちらの公式LINEからご予約を☆



ゆかみゆ  
公式LINEアカウント  
☆☆ご登録を!☆☆



5階 屋上庭園

ヨガマット1枚分のスペースで  
バレエのエレガントな動きを取り入れつつ  
ストレッチ系エクササイズ  
広い空とやさしい風を感じ心身リフレッシュ  
日常の凝り固まりをほぐし、  
若々しく健やかに動ける体づくり



講師) MIYUKI