

2024秋 三和公民館主催講座

e-ドレナーージュ

エクササイズ

(全4回)

Lymph drainage



カラダの中から美しくなる体質改善
一緒にためしてみませんか？

講師

e-エクササイズ 江添 裕香 先生

e-エクササイズ®指導者

日時

10月9日・16日・23日・30日(水) 13:30-15:30 参加費無料

場所

三和体育館 定員30名様

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、
汗拭きタオル、水筒等をご用意ください。



申込締切
9/10

<お申込み>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②またはハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

