



癒しのリラックス ストレッチ

▼どんな教室…？

癒しの音楽に合わせてしっかりと呼吸をしながら身体の芯を意識し、無理なく少しずつしなやかに美しい身体になりましょう！心も身体も癒されます♪

担当講師 巴 昌子 -Shouko Tomoe-	曜日	木曜日
	時間	13:00～14:00
	場所	小体育室
	定員	25名
	参加費	3,300円/10回

第4期 教室開催日

…開催日

11 November							12 December							1 January							2 February						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3						1				1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		
							30	31																			

※年末年始(12/29～1/3)まで休館のため全教室休講となります。

お申し込み方法

継続の方は… 現在受講中の方については、第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、第4期初回参加時までにお支払いください。

新規の方は… お問い合わせください。
※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合があります。



大東市立市民体育館

072-871-3201

大東市立市民体育館
スポーツ教室