

「黄金山学区母親クラブ研修会」

1 名 称 黄金山学区母親クラブ研修会

2 テーマ ウェーブストレッチで、からだをほぐして基礎代謝アップ

ウェーブリングを使って無理のない範囲で「ほぐし」「引き締め」「伸ばし」体を整えます。
動きが楽になったり、可動域が広がったり、スッキリして体を動かす気持ちよさを感じるレッスンです。

3 講師名 ウェーブストレッチインストラクター

牧野 伸江（まきの のぶえ）さん

4 日 時 令和2年2月9日(日) 10:00～12:00

5 場 所 黄金山会館（〒734-0042 広島市南区北大河町31番6号）

6 対 象 母親クラブ会員15人～20人

7 主 催 黄金山学区母親クラブ 仁保公民館

バスタオル（ヨガマットをお持ちの方はヨガマット）と

水（またはお茶など）をお持ちください。

連絡先

仁保公民館

担当 大津

広島市南区仁保新町一丁目8番6号

電話（082）281-1831

FAX（082）281-1886

Eメール niho-k@cf.city.hiroshima.jp