

リンパの流れを促し

内側から健康でキレイな体へ

リンパ ストレッチ

12/18 **水**

11:00~12:00

13:30~14:30

会場

新座市民会館

和室(3F)

受付開始

11/2(土)

9:00 ~

参加費

500円

参加お申込みはこちらから

新座市民会館

〒352-0011 新座市野火止1-1-2

Tel

048-481-1111

9:00 ~ 21:30 定休日 / 月曜日 ※ 祝日の場合は翌平日が休館日

主催：新座市民会館（指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス）

協力：（公財）新座市スポーツ協会

【持ち物】

動きやすい服装、飲み物、
汗拭き用タオル、
バスタオル/ヨガマット ※
※置の上で横になるのが
気になる方は、ご持参ください。

【定員】各回15名

※定員に達し次第受付終了

【講師】

（公財）新座市スポーツ協会
登録インストラクター
畑川 有里子

会館HP

