

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

日時 5月8日・15日・22日・29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
4/11

<申込方法>

- 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

