

2025 春 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

5/7・14・21・28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

4/8

<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

