

2025秋 三和公民館主催講座

e-ードレサ-ージュ イクササイズ

無料

9/10・17・24、
10/8・22・29 (水) (全6回)

13:30~15:30 三和体育館
40人程度

体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？

● 江添 裕香先生
● 相田 悦子先生
(e-イクササイズ®指導者)

● 松浦 亜紀子先生
(e-イクササイズ®開発者・代表)



<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枚持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

申込締切 8/19

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

