令和8年度 福祉センターきすみれ 自主事業

スローストレッチ・ヨガ（3期）



はじめての方も、1回から気軽に参加OK

ストレッチや軽い筋トレで、ゆっくりと
姿勢や関節の状態を整えます

日程（全８回・金曜日　/　予備日なし）

12/11	12/25	R9 1/15	1/29	2/12	2/26	3/5	3/19

時　間　午前の部　10:30~11:30
午後の部　13:15~14:15

場　所　福祉センターきすみれ　２階　高草の間
（藤枝市岡部町内谷１４００－１）

講　師　Boody Coordination　ポポラ

定　員　午前・午後　各２０名/　対象　１８歳以上

持ち物　ヨガマット・飲み物

受講料　通常　６００円／回

支払い方法　きすみれ１階窓口にてお支払いください。

その他　１日のみの参加も可能です。
お気軽にお申し込みください。

一括払い割引 4,500円（8回分）

600円×8回 4,800円が
4,500円に 300円お得！

初回12月11日にお申し込みされる方限定

申込み方法
電話または申込書（ＦＡＸ可）にてお申し込みください

TEL　６６７－３１４４　　FAX　６６７－３３１９