

3/22 (水)  
単発講座開催!!  
体験するチャンス

# バレトン& ストレッチ

音楽に合わせて楽しく、たくさん汗をかきましょう!

フィットネス

バレエ

ヨガ

定員

15 名様

受講料

¥700

有酸素運動で脂肪を燃焼しやすく、  
ダイエット効果が期待できます。

浦川 理菜

バレトンソールシンセシス  
インストラクター

## 【 単発講座 日程 】

3月22日(水) 午前 10:00~11:15

- 会場 サンライフ藤枝 2F 研修室  
対象者 勤労者又は18歳以上  
持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、  
素足で行います(ヨガソックスも可)

サンライフ藤枝 窓口又は電話 TEL054-644-3012

◆◆◆ 令和5年度1期 カルチャー教室 ◆◆◆

## バレトン&ストレッチ

水曜日 午前 10:00~11:15