

ボディ
Body
ストレッチ
Stretch



2024 締切日 11. 20

12.6 金

10:00~11:00

荒川市民センター 和室

参加費 無料

定員 15人

定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込ください。

講師

日本からだワーク協会1級指導者
加藤 裕子 氏

持ち物

タオル・飲み物
ストレッチマット（またはバスタオル）



からだバーを使って、姿勢・視線を意識する事であらゆる部分に効果的にアプローチすることができます。

<https://x.gd/IZBPX>

右記の申込
フォームかQR
コードからお
申込ください



多くの会員の皆さまに楽しんでいただきたいので、どちらかのイベントを選択してお申込ください。

主催 青森市PTA連合会 研修委員会

ボディ
Body
メンテナンス
Maintenance



2024 締切日 11. 20

12.11 水

10:00~11:00

沖館市民センター 中会議室

参加費 無料

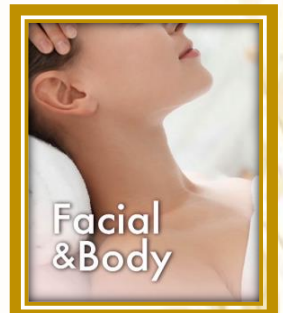
定員 15人

講師

Rinka aomori エステシャン
阿部 智絵 氏

持ち物

タオル・飲み物



座って出来る

☆ 美容と健康ストレッチ

☆ 家族にやってあげよう簡単肩マッサージ

右記の申込
フォームかQR
コードからお
申込ください

<https://x.gd/D2sBd>

