



はびねすまいる東大和



## ストレッチヨガ教室

**Rondみんなの市民体育館（2F）保育室19:30～**

指導者 小山寿美子（Rond他でも指導中！）

参加費¥500 動きやすい服装でお越しください♪

- ・ストレッチマットお貸しします。タオル、お飲物は各自ご持参いただいています
- ・コロナ感染予防対策の運営からの要望をご遵守頂きますようお願い申し上げます
- …体調不良時の参加見合わせ、人数制限、マスクの着用での来館、手洗いの徹底等

### 未経験者 大歓迎

和気あいあい、楽しくやっています♪

ストレッチで身軽な日々を！気軽にご参加ください



毎月第2・4月曜日開催（月曜が祝祭日の場合、前後の週の月曜）

詳細日程は裏面に記載してあります

お問い合わせ先

Rondみんなの体育館 事務局 042-566-3531

はびねすまいるのヨガ…とお尋ねください

## 2020・7月～2021・3月 予定表

7月 13日 (月)  
27日 (月)

8月 3日 (月)  
24日 (月)

9月 14日 (月)  
28日 (月)

10月 12日 (月)  
26日 (月)

11月 9日 (月)  
30日 (月)

12月 14日 (月)  
28日 (月)

1月 18日 (月)  
25日 (月)

2月 8日 (月)  
22日 (月)

3月 8日 (月)  
22日 (月)



その他 小山先生自主開催のお楽しみ企画があります！  
予定変更となる場合があります。都度、ご案内します。

