

都和支部

テーマは「みんなで楽しく運動しよう」です。
ご参加お待ちしております！

今後の活動予定

<定例の活動>

ストレッチ、ボール体操等

日にち：奇数月第4金曜
令和7年 9月26日、

時 間：13：30～15：00

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

参加費：無料

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！

<その他の活動>

ソフトヨガ 講師：小西 望 先生

日にち：令和8年 1月23日（金）
2月27日（金）

時 間：10：00～13：00（受付9：45～）

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

参加費：無料円

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！