

からだリセット体操



大人気講師パフォーマンスコーディネーターの今園さん（ジョニーさん）をお迎えし、からだの疲れ、ゆがみやコリをリセット！ユニークなエクササイズで、楽しみながら運動ができることをお約束します！運動が久しぶりの方でも大丈夫！老若男女どなたでも大歓迎です！

初回 5月25日（全5回）

毎月第2・第4月曜日

①5/25 ②6/8 ③6/22 ④7/13 ⑤7/27

時間：19：00～20：30

場所：明宝コミュニティセンター 集会室

持ち物：ヨガマットまたは手ぬぐいや長タオル
飲み物

参加費：300円

講師：今園 貴文さん（パフォーマンスコーディネーター）

【申込み方法】参加を希望される方は、下記の申込書を明宝公民館に提出、または下記メールアドレスに氏名・住所・携帯番号を記載し、件名に【からだリセット体操】と入力の上送信してください。

【申込期限】2026年5月11日（月）

【問合せ】明宝公民館 87-2016 メール meiho.kominkan@gmail.com 担当：鷲見

からだリセット体操申込書

締切 5月11日（月）

氏名	住所	携帯番号
	明宝	
		メールアドレス