

見つけよう 趣味のサークル

カキラで美ボディ

(ストレッチ)

腰痛・肩こり改善におすすめ!

日時: 3月6日(水) 18:30~19:30

会場: 多目的A・B室

募集: 成人 5人 参加費: 無料

持ち物: 水・タオル・

バスタオル (ヨガマットの上に敷くため)

ハッピー親子ヨガサークル

(ヨガ)

老若男女どなたでも! 子連れ大歓迎!

日時: 3月2日(土) 10:00~11:00

会場: 多目的S室

募集: 5組 参加費: 1,000円

持ち物: マット (大きめバスタオルでも可)

- ・5本指ソックス (無い場合ははだし可)
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物

ハーモニー (自彊術)

自彊術とは・・・日本初の健康体操です。
免疫力をあげます。

日時: 3月7日(木) 13:30~15:00

会場: 多目的S室

募集: 成人 3人

持ち物: バスタオル・飲み物

参加費: 500円

※この体験会申込でお預かりした個人情報は目的外には使用しません。

着付サークル

(着付)

普段着 (小紋、ゆかたなど) と半幅帯で気軽に外出しましょう。今回は見学限定。
会の雰囲気味わってください。

日時: 3月7日(木) 10:00~12:00

会場: 多目的S室

募集: 3人

持ち物: 特になし 参加費: 無料

申込方法: 2月15日(木) 10:00~ 電話で 先着順
申込先: 菊名コミュニティハウス ☎ 045-401-4964