

こちよ〜く **身体** 動かしませんか？

- ① 呼吸をとり入れたストレッチ40分
- ② 音に合わせてリズム体操 20分
- ③ ほぐしのストレッチ30分

全身を動かし 血液の流れを良くし
溜まった疲れをほぐします。

♥ストレス解消♥

♥シェイプアップ♥にも

(^_^)ー☆

🌸 毎週水曜日

🌸 14:00~15:30

🌸 クラフトA工房

🌸 1000縁

🌸 20代~70代の女性

要予約

予約・問合せ（講師：茂木）

yucoco72@i.softbank.jp

観音山ファミリーパーク

クラフト工房：027-324-9210

 **CoCoちリズム** 
講師：茂木 優子