

ストレッチ教室

日時 2023年3月4日(土)

15:00~16:30

場所 カフマンホール 東京YWCA会館

(JR御茶ノ水駅より徒歩4分)

ろくまる企画 第5弾 ✨

参加費 90分

一般1000円 学生500円

年齢に関係なくどなたでも参加できます



主催 「留学生の母親」運動を支える会 ろくまる

新井美和子・小池えりか・河野弘美・仲澤純代・山下恭子

申し込み方法 メールまたは直接ろくまるメンバーへ

60mask@gmail.com

定員になり次第締め切らせていただきます



昨年の様子



講師 平山 祐三子 日本体育大学 体育学部卒

気持ちの良い音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

転倒や腰痛、肩こりを防いで美しい姿勢に。

血行促進や疲労回復にも効果があります。

持ち物 運動できる服装、ヨガマット（なければ大きめのバスタオル）、飲み物

こちらの収益はすべて東京YWCAの「留学生の母親」運動に寄付されます