

骨盤ヨガ教室

サークル会員募集

腰痛、ひざ痛にお困りの方にお勧めの体操です。上半身・下半身の筋肉のバランスを整え、ゆがみを調整することで、冷え肩こり・腰痛・ひざ痛の予防改善を目指します。

自律神経を整え、免疫力もUP！ ぜひ一緒に！

☆体験：1回 500円

☆持ち物：飲み物・汗拭きタオル・体の動かしやすい服装で

☆開催：原則 第2・第4金曜日 13:30~14:30

※お問い合わせ 下和泉地区センター受付まで



みなみコミュニティハウス TEL805-3339

「ピアノミニコンサート」



会場：みなみコミュニティハウス

日時：4月23（土） 14:00~

定員：先着20名

参加費：無料

申込み：4月11日（月）10:00~窓口または電話 TEL805-3339

みなみコミュニティハウスの開館時間が変わりました。

月曜日	9:00~17:00
火曜日	休館日
水曜日	9:00~21:00
木曜日	9:00~21:00
金曜日	休館日
土曜日	9:00~21:00
日曜日	9:00~17:00