

# 青竹リラックス教室



「体力に自信はないけど運動がしたい」



「家でも手軽にできる体操が知りたい」



「お友達の輪を広げる交流の場がほしい」

そんな皆様におすすめです！

## 【内容】

青竹踏み、ヨガなど

## 【参加方法】

1回500円(事前予約不要)

## 【開催日時】

毎週火曜13：30～14：30

【定員】20名(先着順)

【持ち物】長めのタオル

## 【受付時間】

13：00～13：30

## 【会場】

スポーツセンター会議室

## 【住所】

〒314-0007

鹿嶋市神向寺23-2

## 【電話】

0299-83-1600