

# ゆるふわストレッチ

ゆるやかな時間～夙川公民館 和室



決まったポーズ等はなく、その時その時をゆるやかに動いてゆきます  
どなたでもご参加頂けます

ご自身の身体と  
初めて出会うように  
耳を澄まし  
やわらかに動いて  
心身を解放してゆきます

★夙川公民館 和室(2F)★

時間: 15:30～17:00

参加費: 1回 1000円

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

日程 (4月～8月)

4月 2日・9日・16日・23日

5月 7日・14日・21日・28日

6月 4日・11日・18日・25日

7月 2日・9日・16日・23日

8月 6日・20日・27日

お申し込み・お問い合わせ

小林 みさ

mail: [chelsea819mi@gmail.com](mailto:chelsea819mi@gmail.com)

hp: <http://misakobayashi-remedy.mystrikingly.com>

tel: 080-5352-7982