相生公民館成人講座

気軽に フィットネス！

ボディ・ムーブ

ストレッチを学んだ後、柔軟性や姿勢改善、バランス感覚などを高め、
身体の連動性を養います。身体の固い方、男性も参加できます。
夏本番に向けて、楽しく動いてみませんか？
みなさまのご参加をお待ちしています！

✿ 日　時：令和７年７月18日(金)
午後１時３０分～３時３０分まで

✿ 会　場：相生公民館２階　講 堂

講師 ： 鵜澤　智子 先生 ［ｸﾞﾙｰﾌﾟﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ　T☆MOVE 代表］

✿ 対　象：市内に在住、在勤、在学する人
✿ 定　員：２０人（先着順）
✿ 参加費：無 料
✿ 持ち物：ヨガマット、フェイスタオル(浴用タオル)、飲み物
✿ 申込み：６月２４日(火) ～ ７月８日(火)
土日を除く 午前８時30分～午後５時15分まで
相生公民館へお申し込みください。電話申し込みも可能です。
✿ 問合せ：相生公民館　☎５３-９４９４

※ 講座風景を撮影した写真は、ホームページや報道関係等に掲載する場合があります。

キ　リ　ト　リ

令和７年度
相生公民館講座　ボディムーブ

氏　　名	住　　所	電　　話
	桐生市	