

Q-ren & ZUMBA Gold

キューレン & ズンバ ゴールド

骨盤体操ボディメンテナンス



Q-renとは

Q→日常生活の質 (Quality) 高めるために

Re→不要な身体的ストレスを解放 (Release) し

N→偏らない (Neutral) な心身の状態を実現する

講師：渋井典江

申込：3/11～前日
電話か直接翠風荘へ

4月12日(水)

定員：15名



10:00～11:30

- ヨガマット
 - テニスボール
 - 長めのタオル
 - 室内用シューズ
- 持って来てね!



老人福祉センター 横浜市翠風荘
横浜市栄区野七里 2-21-1
☎ 891-4141 fax 891-4143

駐車場(無料)の確保はできません、公共交通機関をご利用ください



※60歳以上で 本人、お子さん・お孫さんが横浜市在住の方