

## ♪ Refresh Exercise ♪

～あなたも身体を動かして素敵な汗を流してみませんか？～

内 容：クラシック音楽や洋楽に合わせて  
ストレッチ・柔軟体操・筋力UP運動・軽いステップ等  
肩こり・腰痛予防・解消のために  
美しい姿勢や体力づくりのために  
初歩から丁寧に指導します。  
子供連れもOK！！ 見学・無料体験随時OK！！

日 時：毎週木曜日 午前10時～11時30分

場 所：東海村内コミュニティーセンター, 中央公民館  
(主に中丸 or 舟石川コミセン)

参加費：入会金なし  
1回500円 月会費500円/月  
(月4回の場合は2500円/月)

問合せ：☎029-283-1485

中根 久美子  
京成百貨店 友の会 カルチャー教室講師  
(ストレッチ体操・バレエエクササイズ)

