

フレッシュミズ Hot News

～大人の交流会 ヨガ教室～



フレッシュミズでは、6月29日にヨガ教室を開催し、17名の参加がありました！ジメジメした夏を乗り切るために、自律神経を整えるヨガを教わりました。

ヨガ中は、リラックスしながらゆっくりと身体をほぐしました。参加した皆さんから、「身体がまっすぐ整った」と、大変喜んでいただきました！

～女性部・フレッシュミズ サークル活動 フラメンコ体験会～

6月29日にフラメンコ体験会を開催し、女性部・フレッシュミズから17名 参加していただきました！ストレッチから始まり、フラメンコの基本姿勢、曲に合わせた振付を教わりました。普段とは違う動きに苦戦しながらも、楽しく身体を動かしました。

サークル活動として、月ごとに支店を回ります。1年間開催しますので、皆様のご参加お待ちしております！



<サークル 今後の予定>

サークル	内容	
フラメンコ教室	7/27 山科南部支店 13:00～14:30	
	8/31 嵯峨野支店	
	9/28 本店	
松尾体操サークル	9月から月1～2回 木曜日に松尾支店で開催予定	
ソーイング教室	7/24 本店 10:00～	
	8/30 本店 10:00～	
	※9月は山科南部支店、10月は松尾支店、11月は修学院支店、12月は嵯峨野支店で開催	

参加受付中！
お申込みは
支店まで！

