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、月ごとに支店を周ります。1年間開催しますので、皆さんのご参加お待ちしております!





参加受付中! お申込みは 支店まで!

<サークル 今後の予定>

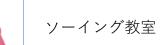


1 7 H		
4:30		

9/28 本店

9月から月1~2回 木曜日に松尾支店で開催予定

内容



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





松尾体操サークル