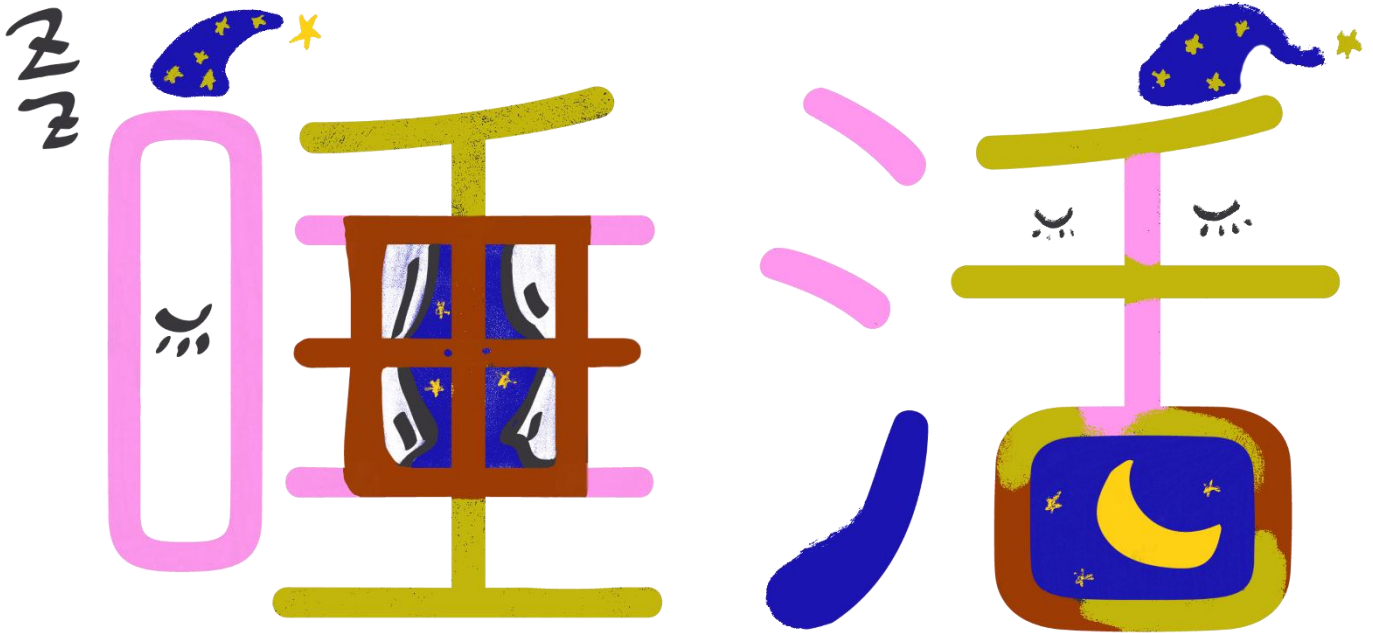


美学講座



～豊かな睡眠ぞ、朝すっきり～

ぐっすり眠れた日の朝は、頭も体も軽やかになりますよね。豊かな睡眠を手助けするためのアイデアを学べる講座です。ストレッチや入浴法、寝具の選び方、朝起きた際にすることなど、良質な睡眠のために取り入れると良いことを知って、これであなたも朝すっきりに。

3/7 (月)

15:30~17:00

参加費 **1000円** 定員 **13名**

持ち物 **動きやすい服装・飲み物**

場所 **パレット柏 多目的スペースB**



講師 長岡 智津子

～ Health&Beauty～Feel 株式会社
「Dance Studio NAGAOKA」代表。
楽しく・美しく体を動かすことをモットーに性別・年齢を問わず、多くのメニューで心身の健康増進と生きがいがづくりのプログラムを提供。非日常的な体験企画も提案し笑顔溢れる人生の道案内人。



事前電話予約

パレット柏総合受付

※10/16(水)9時～より受付開始

04-7157-0280

パレット柏

〒277-0005 柏市柏一丁目
7番1-301号 Day One タワー3階