

皆様、今年も一年お疲れさまです。お正月は、美味しいものを食べてのんびり過ごしたい！だけど体重や健康も気になる方へ。
お家で簡単にできる体操を学んで、来年の正月をより Happy に！

柏市文化・交流複合施設

パレット柏

美学講座



正月太いを 今から予防

～お家でできる簡単体操～

12 月 5 日 (月)
19:00~20:30

参加費
持ち物
服装

1000 円 定員 13 名

飲み物
動きやすい恰好



講師 **長岡 智津子**

場所

パレット柏 多目的スペース B

「～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つ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 ※ 11/2(水)9時～より受付開始

パレット柏総合受付

04-7157-0280



パレット柏

柏市柏一丁目7番1-301号
Day One タワー3階