



対策

～寒さに負けるな体と心～

芯から冷える様な今年の冬の寒さ。だけど体と心はぽかぽかに！
座学と実技を通して、冬の寒さを跳ねのけるコツを身につけましょう。

2/13 (月)

19:00～20:30

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を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

※1/16(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

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