



美味しいものが沢山あふれている秋！
食べることもやめられないけど、体に良いことも諦めたくない！
そんなあなたにおすすめの簡単な体操を楽しく学びましょう。

11/13 (月) 参加費 **1000円** 定員 **13名**
持ち物 **動きやすい服装・飲み物**
15:30~17:00 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

04-7157-0280
※10/16(月)9時～より受付開始

主催 **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