

主催 パレット柏
美学講座

体を

ポカポカ

にする体操

寒さがより一層強くなるこれからの季節。
体が冷えて動けない…寒くて動きたくない…
なんてこと、ありませんか？ポカポカ体操で、
寒さに負けない方法を伝授します！



2023

12/4 月

18:15-19:45



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。



柏市柏一丁目7番1-301号
Day One タワー3階
柏駅南口より徒歩3分

柏市文化・交流複合施設

パレット柏
PALETTE KASHIWA

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

事前予約：電話のみ

パレット柏総合受付

☎ 04-7157-0280

※11/2(木)9時～より受付開始