

梅雨のジメジメとした気分を
払拭し、リフレッシュ

Sintex®

2024.6.6.THU

9:30~10:30

Sintex®とは？

人間本来の自然な身体の連動や、心と体の健やかさ
を取り戻して頂くために誕生した、エクササイズです。

場 所	立花南生涯学習プラザ 2階音楽室
定 員	先着8名
参 加 費	1,000円
申 込	QRコードから送信 直接お電話にて TEL06-6429-6431



持 ち 物
動きやすい服装、ヨガマット、
またはバスタオル、
汗拭きタオル、飲み物

立花南生涯学習プラザ
【受付9:00-21:00/水曜日休館】