

# ロコフラで楽しく体カづくり ～ストレッチとハワイアン～



振付を覚えなくていい!  
楽しく体カづくりを

◆日時 7月9日(木)・7月30日(木)・8月6日(木) 10:00～11:30

◆会場 大東北公民館

◆講師 鈴木秀子(カハラオプナ ヒデコ)

◆定員 15人(どなたでも)

◆参加費 900円

◆持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

※申し込みは 6/9(火)9:00 から電子申請または電話で

申し込みはこちら→



大東北  
公民館

【申込み・問合せ】大東北公民館 電話(0537)74-2200