７月のご案内  
「ゆるゆらスッキリ体操」

**～ つながり ～**

体のつながり

心と体のつながり

人と人とのつながり



～ご注意ください～  
9日と2３日では、時間と場所が異なります。

① **７月 ９日（金） １８：３０～１９：３０**

　　おださがプラザ4階　「多目的Cルーム」

　　　　（小田急相模原駅直結　Rac・Al オダサガ）

　　　　　　　※ご参加の方は７日（水）までにご連絡をお願いします。

② **７月2３日（金）****１７：４５～１８：４５**

　　プラっとざま 「多目的ラウンジ」

※ご参加の方は２１日（水）までにご連絡をお願いします。

定　員：　各8名

費　用：　1000円

持ち物：　ヨガマット又はバスタオル・飲み物

【連絡先】　✉　[katsu2bont@gmail.com](mailto:katsu2bont@gmail.com)

　　　℡　　090-6030-9551

　　　　 (講師)　　津田　桂