


# 住吉ニューズレター 第50号

発行日：平成29年11月21日


発行機関：住吉コミュニティセンター  
指定管理者NPO法人ワーカーズコープ

発行者：事務 M

発行責任者：住吉コミュニティセンター 館長



みんなでポーズすると  
まるでお花のよう・・・♪



毎週金曜13時～ 10/20(金)より開講中です☆  
ご自宅で行われている「うちヨガ」や、  
金曜夜間のヨガ講座でも大人気！  
下谷内梨江先生の指導で実施しています。  
伸縮性のある「ストレッチーズ」という布を使っ  
て行う、住吉コミセン初開催のフィットネスです。

わあ～！このポーズ、  
腹筋に効きますね～～！！

『【女性限定】ストレッチーズでメリハリボディに！

のび～る布で新感覚フィットネス』にお邪魔してきました！