

令和7年度 ほどがや地区センター自主事業のお知らせ

# 美姿勢トレーニング



【美しい姿勢で見た目年齢マイナス5歳】  
姿勢が整うと呼吸が整い免疫力もアップします！

開催日	5月23日 6月13日・6月27日(金) 全3回
時間	13:00～14:00
定員	成人 先着20名
持ち物	上履き(運動靴)・飲み物・汗拭きタオル
参加費	¥2,000円
講師	史桜(SHIO)先生 【劇団四季出身 元ミュージカル舞台俳優】 現在ヴォイストレーナー、ミュージカルや演劇のWS、 セミナー講師等、幅広く講師として活躍
会場	ほどがや地区センター 体育室
申込方法	5月2日9時30分より電話



【問い合わせ】ほどがや地区センター  
(住所) 保土ヶ谷区天王町1-21  
(電話) 045-333-0064

《指定管理者》 一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会