

団体紹介カード

(令和 6 年 4 月 26 日 記入)

25

団体名	SKIP (スキップ)	ジャンル	体操
活動内容 ※具体的に	テニスボールでツボ押しや筋膜リリースをしたり、優しいヨガとストレッチを丁寧に行います。 柔軟性が不安な方も安心の内容です。		
活動日時	月に2～3回 不定期 10:00～11:00		
活動場所	昭島市内の会館 (福島会館・朝日会館・武蔵野会館)		
会費	各回 500円		
会員数	34人 (男: 女: 34人) 主な年齢層: 20～40代		
会員募集	時期: 随時募集 条件: 女性メインです。		
入会方法	メール 連絡のつく時間帯:		
			
代表者名	渡辺 育子		
電話		FAX	
メール	skip.shitaine@gmail.com		
備考			

活動について

不調を感じていなくても、部屋を出る頃にはきっとスキップしたくなるはず！運動経験が無くても柔軟性が心配でも、楽しめるのがヨガです。一緒に『頑張り過ぎないことにチャレンジ』していきましょう。

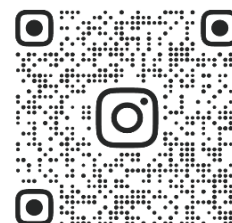


HPアドレス

SNS
ユーザー名

Instagram : @ikuko_goyururito25

QRコード



@IKUKO_GOYURURITO25

Instagram

自由記述欄

ママにいたわりの時間を！
お子様連れ可能です。気楽にどうぞ！

