

今週の例会情報



❖ 例会情報 ❖

9月27日(木)は、
「職場でできる簡単 チェアーヨガ」です。

❖ 卓話者 ❖

山田 優子 様
(WILL ヨガ教室インストラクター)

◇お食事◇

- ・ プチスープとプチサラダ
- ・ 横濱黒カレー
- ・ マンゴーのスープ仕立て
- ・ 食後のお飲み物

