

ウェルネスイベント 2日目

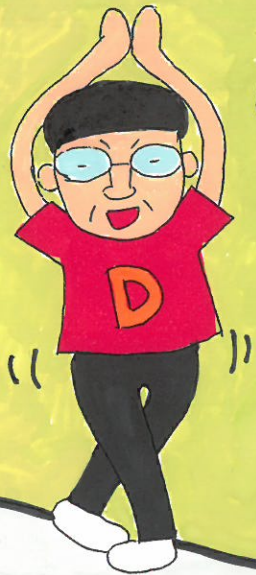
③ 皆でフラダンス



⑤ 8つのポーズの
かんたん太極拳



② 心と体をつなぐヨガ



④ デューク更家
ひんしゅん
ウォーキング

⑥ キレイな姿勢でいっぺん歩く
ホスチアウォーキング



④ ストレッチ & リラクゼーション



2F
和室①②

2F
大会議室

2F
会議室
①

加古川総合文化センター

⑦ poppilates

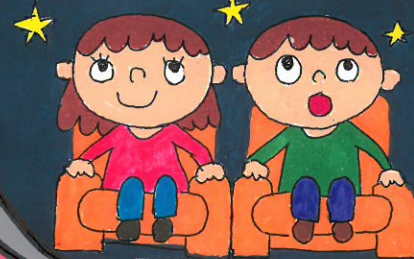


① 一本幹トレーニング &
一本カ測り定

1F
美術展示室



⑩ プラネタリウム



2F プラネタリウム/館

2F
体験
学習室

⑧ 気軽にすっきり!
椅子エクササイズ



中央図書館