

ゆっくりストレッチ

凝り固まった身体を深呼吸しながら
ストレッチと筋膜リリースで緩めましょう♪

1月8・15・29日(水)

時間▶ 17:45~18:45

料金▶ 事前 1,350円/全3回
当日 500円

場所▶ 1階 武道場2(畳)

定員▶ 20名(先着順) 講師:佐藤
健康運動実践指導者

申込▶ 窓口にて受付

備考▶ ご自身の体調管理の上、申込下さい。
教室開始後の返金は致しかねます。

