

# 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♪

12月4・11・18・25日(水)

時間▷17:45~18:45

料金▷事前 1,800円/全4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

※▷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。  
講師変更がある場合がございます。

