

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♪

2月5・12・26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

※▷ 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。

