

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♪

8月7・21・28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 三玲
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。

