

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3・17・24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。
講師変更がある場合がございます。
日程変更がある場合がございます。

