

# 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♪

**4月15・22日 (水)**

時間▶ 17:45~18:45

料金▶ 事前 1,300円/全2回  
当日 700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。

