

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♪

10月1・8・22・29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)

申込▷窓口にて受付

講師:佐藤

健康運動実践指導者

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。

