

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2・9・16・23・30日(水)

時間▷ 17:45～18:45

料金▷ 事前 2,250円 / 全5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。

