

# 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2・9・16・23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)

講師:佐藤

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。  
講師変更がある場合がございます。

