

1DAYレッスン♪

眠っている筋肉を使って凝りとり



ストレッチ



ストレッチで肩こり・腰痛改善♪ 体のリフレッシュを行きましょう♪

筋肉をつけることも大事ですが、体と向き合う時間も作りましょう。

○開催日：10月19日（土）

○時間：13時00分～13時45分

※開始15分前から受付を開始します。

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

○料金：1人 300円

○持ち物：運動のできる服装、ヨガマット（バスタオルでも可）

○対象：一般

先着20名！ 当日申込

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館