

# 気持ちがいいストレッチ

- ★肩こいや腰痛がツライ…
- ★体がガチガチで疲れやすい…
- ★体のゆがみや姿勢が崩れている(猫背だな 😞)と感じる…

**そんな方は是非ご参加ください!!!**

気持ちよく筋肉を動かしてスッキリしましょう！  
難しい動きはありません。心も体もスッキリ爽快！

開催日 **19日(火) 14:30~15:30**

**11月 27日(水) 13:30~14:30**

Web申込にて先行申込を受付けます！  
QRコードを読み込んでお申込みください。



★Web申込での受付期間:11/5(火)10:00~11/7(木)23:59

★当館窓口での申込開始日:11/9(土)10:00~

※窓口でのお申込みはWeb申込受付後の空きクラスへの受付となります。

\*定員:各回4名(先着順・事前予約制) \*対象:成人(16歳以上) \*料金:770円

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

会議室  
特別教室

