

会議室
特別教室

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!! 難しい動きはありません。

気持ちよく筋肉を動かしてスッキリしましょう!



開催日	15日 (水) 13:30~14:30
1月	28日 (火) 14:30~15:30

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:1/4(土)10:00~1/6(月)23:59

★当館窓口での申込開始日:1/7(火)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:各**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。

