

# 水曜日 夜のショートレッスン

手続き不要

どなたでも**無料**で受講頂けます！

曜日	毎週水曜日(4月～スタート)
時間	18:00～18:20
場所	武道場
定員	40名
指導	当館指導スタッフ
内容	筋膜リリース・ボール・ストレッチリングなどの紹介や、腰痛肩こり改善のストレッチなど

