

ウルトラリセット教室

毎週火曜日

4部制

肩こり・腰痛などの慢性的な疲れの解消、運動をされる方はケアにおすすめ！
グリッドローラーで痛みの原因をしっかりと解きましょう！1部～4部まで同じ内容でご案内いたします。
初めての方も安心してご参加いただけます！

場所	体育館敷地内 武道場
定員	20名(感染拡大予防のため縮小)
参加費	1回/500円(お得な回数券あり)
持ち物	飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)
日程	毎週火曜日(祝日除く)
時間	1部9:30～10:10 2部10:45～11:25 3部12:00～12:40 4部13:15～13:55
申し込み	11月11日(水) 9:00スタート ☎04-7187-1155・04-7137-9030

皆様のご予約お待ちしております！！！！

