

週末リセット教室

第2・第4土曜日
10:00~10:50

1週間の疲れを吹き飛ばす筋膜リリースの教室です！
慢性的な肩こりや、腰痛などの予防改善に効果があります。血行の促進や疲労回復にも◎！
平日にお時間が作れない方にぜひご参加いただきたいプログラムです。初めての方も大歓迎♪

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/700円(回数券+200円可)
持ち物 飲み物、タオル
日程 第2・第4土曜日(祝日除く)
申し込み 随時受付中！
☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！