

コンディショニング教室

毎週木曜日

①10:00～10:30

②11:30～12:00

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！
テニスボール、ラップの芯などお家でも簡単にできるプログラムです。
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/300円(現金でお支払いください)
持ち物	飲み物、タオル、マット(貸し出しあり)
日程	毎週木曜日(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！！！！

