

夜筋膜教室②

毎週金曜日

19:50~20:30

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解しましょう！スライドにて細かく説明します。
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(貸出あり)
対象日	9月4日、11日、18日、25日
申し込み	8月17日(月)9:00~受付開始
	☎04-7187-1155、04-7137-9030

皆様のご予約お待ちしております！！！！

