

夜筋膜教室

毎週金曜日

18:30~19:10

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きましょう！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！！！！