

特別レッスン開催!!

◆ 動ける身体講座 ◆

【講座内容】

- 第1部 身体を温める動的ストレッチ
10:00～10:40
- 第2部 家でも簡単トレーニング
10:50～11:30
- 第3部 ケアグッズで身体を整える
11:40～12:20

選べるレッスン! 1つだけ参加OK
2つでもOK! 3つ参加するとお得!
ご参加お待ちしております!

- 1部のみ参加 料金500円(税込)
2部・3部すべて参加 料金1,000円(税込)

開催日

3月22日(日) 場所: 武道場

3月8日(日) より予約受付開始

各部定員20名

事前予約制になります

ご予約・お問い合わせは、お電話、市民体育館受付まで