

姿勢改善！ 簡単ストレッチ教室



参加申込はこちら！

参加者募集中！

定員15名 【先着順】

場所 笠岡総合体育館内 多目的室

日時 10月24日（木）19:00～20:00

受講料 一般：770円（税込） 会員：550円（税込）

対象 中学生以上

フォームローラーとマットのレンタル有 220円（税込）
※2人以上の申込でレンタル代無料

- 持ち物：飲み物・タオル
フォームローラー、マットをお持ちの方はご持参ください。
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム受付にて予約
※申込締切、イベント前日19時まで
- 当日の受付：笠岡総合体育館内 トレーニングルーム受付

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

＊内容

家でもできるストレッチと、フォームローラーと小物を使用した体ほぐしを紹介！フォームローラーを使用して普段手に届かない部分をほぐしましょう！日常生活で肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢が気になる方におすすめ♪



イベントに関する情報やお得な情報を発信中！是非HPをチェック♪



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00
- 休館日 日曜日・年末年始