

6月28日(日)
16:00~16:45



筋膜ストレッチ

講師：英(ハナブサ)

🌂 今月のテーマ 🌂

「梅雨の時期に過ごしやすい体」

呼吸法から梅雨の時期を
快適に乗りきる身体づくり



場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：20名（先着順）

料 金：500円

持ち物：飲み物、タオル（動きやすい服装でお越しください）

エイブルスポーツ交流センター

TEL 0280-22-3500

ホームページ内、イベントタブからお申し込みください→

