



# 筋膜ストレッチ

講師：英(ハナブサ)

日時 4/26(日)16:00～16:45

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)

申込 ホームページ内、  
イベントタブからお申し込みください



季節に合わせた身体への  
アプローチを行います。

4月は、呼吸法や首まわりの  
調整を取り入れながら、  
全身の気の流れを  
整えていきましょう。



エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500