

# 快眠ストレッチ 教室

なかなか寝付けない人に・・・。

自律神経を整えココロもカラダもスッキリして、心地良く眠ることができる  
体質を目指しましょう！

【日 時】 10 月 3、10、17、24、31日

11 月 7、14、21、28日

12 月 5、12、19日

(金曜日・全12回)



20：00～21：00

【対 象】 一般の方

【定 員】 16 名 (先着順)

【参加料】 9,600 円 (傷害保険料含む)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【会 場】 雄踏総合体育館 ダンス会議室



【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて、参加料を添えてお申し込みください。

9 月 15 日 (月) から新規受付スタート！

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。

1 回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館  
住所：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1  
TEL：053-597-3500  
<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

