

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4、18、25日

11月8、15、22、29日

12月6、13、20日

(金曜日・全10回)

20:00～21:00



【対象】 一般の方

【定員】 16名(先着順)

【参加料】 8,000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(日)から受付スタート！

※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/>

