

女性のための

ストレッチ教室

日時

令和3年 6月10日～7月8日

19:00～20:00

毎週木曜日

コロナストレス、
溜まっていませんか？

仕事帰りに参加できる夜の教室です!!

毎日慌ただしい生活の中、
ぐっすり眠れていますか？

季節の変わり目
体調を崩していませんか？



- かんたんなヨガ●
- ストレッチ●
- 全身調整●

日常生活で緊張している心と体をリセット
極上の心地よさを体験し、質の良い眠りにつなげましょう

受講料

2,500 円
(全5回)

場所

長田体育館 2F 柔道場

- 電車通勤でも通える、JR 安倍川駅より徒歩 5 分
- 駐車場もあります！

対象

18歳以上の健康な女性、20名

申込

当館窓口にて、申込用紙をご記入の上
受講料を添えてお申し込みください

お問い合わせはこちら→ 長田体育館 054-257-3411