

からだ

ほぐし



ほぐして♪

のほして♪

令和5年11月8日（水）14:35 受付開始

- ☞ 受講料持参の上、長田体育館 事務所窓口にお越しください
- ☞ 受付開始時点で希望者が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います
- ☞ 抽選は1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります

開催日

[12月] 13・20
 [1月] 10・17・24・31
 [2月] 14・21・28
 [3月] 6
 水曜日（全10回）

開催時間

13:30～14:30

会場

長田体育館 柔道場

対象

18歳以上の人

定員

35人 ※定員になり次第受付終了します

受講料

5,000円
 ※定員に満たない場合は1回600円で参加できます。

持ち物

運動のできる服装・タオル
 水分補給用の飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

