

# ゆるゆるトレーニング教室

◆開催日時◆

隔週木曜日

10:00~11:00

◆定員◆15名

◆料金◆1回500円

◆予約優先◆

◆予約受付開始日◆

毎月20日から



ストレッチポールと  
マットレスは  
貸出無料です♪

ゆるゆるストレッチの強化バージョン！  
ストレッチポールを使って身体をほぐしながら、  
簡単な筋力トレーニングを行います。

ご予約・お問い合わせ

長野県立武道館 ☎0267-78-5370

営業時間9:00~21:00

休館日 第1.第3月曜日 (祝日の場合は翌日が休館日) /年未年始

県立武道館HP

