ゆるゆるストレッチ教室

～筋肉を緩める・姿勢を整える・呼吸を整える～

毎週火曜日

10:00～11:00

※ストレッチポール＆マットレス貸出無料です

料金：　1回500円　☆お得な回数券あり☆

対象：中学生以上　※保護者同伴なら可※

参加方法：事前予約または当日予約（定員各15名）

予約・お問い合わせ　長野県立武道館　☎0267-78-5370