

ゆるゆるストレッチ教室

— 筋肉を緩め、姿勢を整え、呼吸を整える —



毎週火曜日
10:00～11:00

参加者募集

ストレッチポールを使って身体をほぐします。
リフレッシュ効果・リラクゼーション効果が期待できます。

定員：15名

料金：1回700円

予約受付：毎月20日から

※ストレッチポール貸出無料

詳しくはこちらから

LINEおともだち追加



長野県立武道館

長野県佐久市猿久保165-1

予約・お問い合わせ

☎ 0267-78-5370