

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

ストレッチヨガ

身体を温め免疫力を高めよう

日にち：4月23日・5月21日・6月18日

7月30日・8月27日・9月24日

全日程 火曜日です

時間：18：30～19：30

対象：一般男女 先着15人

場所：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 体育室

参加費：全6回 3,000円

ぐっすり眠れます

リラックスします

足指をほぐしたり、深い呼吸で心地よい伸びを感じながら
血流を促し、免疫力を高め、
健康な日々を過ごしませんか？
男性も歓迎します！ご夫婦のご参加もお待ちしています

過去に実際に行った様子です

HP



MAP



申込み：4/16(火)から会館受付にて(電話でも受け付けます)

問い合わせ：瀬戸ヶ谷スポーツ会館 045-712-2412