

2月の無料健康講座

(会員様限定講座)

しなやかな体

～知られざるストレッチの秘密！～

ストレッチの効能は…

柔軟性だけではありません！

この機会に一緒にお勉強しましょう！

日程： **2月17日(火) 10:30～10:50**
15:40～16:00
18日(水) 19:00～19:20
22日(日) 14:30～14:50

時間：各回同じ内容となりますのでご都合のよい日にちをお選びください。

場所：スタジオ

担当：あいほら



どうぞお気軽にご参加下さい。