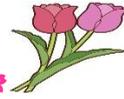




寒暖差激しかった冬よ、サヨナラ👋春が来た！！☆☆☆



なのに、あちこちがイタイ、そしてカタイ、身体ガチガチ😓😓

暖かく過ごしやすい季節のうちにメンテナンスしましょう！遊びに行く体力よ、甦れ✨

ゆるふわ運動教室



寒暖差、新生活、新学期と何かと変わり目となる時期は知らず知らずのうちに

ストレスがかかります。こわばった身体を揺らしてほぐしながらストレッチと

自重トレーニングで血流アップ↑冷たく硬かった心身をふわふわにしましょう。



日時： 令和7年5月8日(木) 10:00~11:00

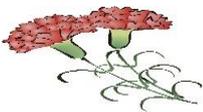
場所： 皇子が丘公園体育館 小体育館

参加費： *一般⇒500円

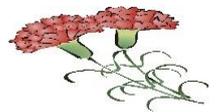


***トレーニングルーム会員⇒千ヶッ1枚**

(4月30日までのお申込みの方は保険込み)



定員：先着20名



講師： トレーニングルームスタッフ 池田優子

持ち物： ヨガマット（レンタル有り）・フェイスタオル・上靴・水筒



※運動しやすい服装でお越しください。

お申し込み先： 皇子山陸上競技場トレーニングルーム受付にて

もしくはお電話で☎077-522-7065まで