

ワンコイン企画

スポーツをしている人もしていない人も

ストレッチ&体幹ヨガ

自分の身体を上手に使えていますか？

日 時：7月20日(日)

10:00~11:10

場 所：総合武道館 会議室

定 員：12名

参加費：500円

【講 師】

ヨガ教室トリーニ

藤 森 智 子 先生



※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
ストレッチマットもご用意しております。

【要
予
約
】

武道館受付またはお電話にて事前予約を
お願いいたします。

定員になり次第受付終了となります。

千歳市開基記念総合武道館 0123-22-2100 (千歳市あずさ1丁目3-1)