

武道館無料開放日特別企画

ヨガ無料体験

【10月13日(月・祝) 武道館無料開放日】

① 09:30～10:30

疲れた身体を整える
疲労回復ストレッチ

場所：総合武道館 会議室

定員：15名 (①②共通)



② 10:45～11:45

心身ともにスッキリ
活力向上ストレングス

ヨガ教室トリニ

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 (ご予約・お問合せ)