

\*武道館無料開放日特別企画\*

年末年始疲れの  
身体に！

# ヨガ無料体験

お正月に食べ過ぎた  
身体へ！

【1月12日(月・祝) 武道館無料開放日】

① 09:30~10:30

疲れた身体をほぐす  
疲労回復ストレッチ  
**定員になりました**

② 10:45~11:45

心身ともにスッキリ  
活力アップストレッチ  
**定員になりました**



場所：総合武道館 会議室

定員：15名 (①②共通)

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)