

＊武道館無料開放日特別企画＊

ヨガ無料体験

10月12日（月・祝）

① 09:30～10:30

疲れた身体を整える 『疲労回復ストレッチ』

② 10:45～11:45

心身共にスッキリ 『活力向上ストレングス』

- ・場 所・ 武道館 会議室
- ・定 員・ 15名
- ・持ち物・ 動きやすい服装
タオル、飲み物



・講師・

藤森智子先生
ヨガ教室トリーニ

・ストレッチマットも
ご用意しています・

・お申込み・

千歳市開基記念総合武道館

あずさ1丁目3-1

0123-22-2100