

# ストレッチ、ヨガ、ピラティス体験教室

①9月4日（月）13:30～  
腰痛予防運動ストレッチ教室

②9月12日、19日（火）  
14:30～  
【夏の疲れをリフレッシュ】  
秋のデトックスヨーガ

③9月25日（月）14:30～  
初めてのピラティス教室

参加費  
無料



お申込み、お問合せ:

**04-7197-7713**

まちの健康研究所あ・した