

# ストレッチ20

誰でも簡単にできるストレッチを  
一緒にやってみませんか？

ストレッチにはこんな効果があります！

身体のリフレッシュ

ケガの予防

肩こり緩和



心のリラックス

血行促進

腰痛膝痛緩和

## 開催日

11月17日（水） 11月18日（木）

11:00～11:20

9:30～ 9:50

13:30～13:50

13:30～13:50

16:15～16:35

16:15～16:35

参加料 各100円

定員 各10名

※予約制※

※ご予約方法※

直接受付にて予約 または 電話予約☎055-976-8711