



無料で

参加できます！

コンディショニング・ケア

～自分の身体をみつめよう～

ストレッチポール等を使い身体を動かしていきます♪
運動前後に身体をチェックしていきます。自分の身体を
知る良いチャンスです！

【開催日時】 2022年 3月8日(火)

▶ 10:30～11:20

【対象】 一般成人男女

【定員】 15名

【受付】 当日受付

※教室のみご利用の場合入館料200円がかかります。施設利用
及び商品購入等あれば入館料は相殺されます。
ご不明な点はお問い合わせください。

さわやかプラザ軽井沢

TEL 047-442-6150