

代行及び教室変更のお知らせ

場所：1階スタジオ

日時	教室名	担当講師
12/23 (土)	フローヨガ → かんたん健康 ツボ体操 (事前予約制:500円)	akiko → 天野 (円)
	13:45~14:45 (16名)	

申込方法:12月11日(月)10時~電話または窓口で申込

参加費:500円(開催日3日前までにご入金お願いします)※ご入金後、キャンセルでの返金はありません

かんたん健康ツボ体操とは...?

セルフマッサージ・簡単体操・ストレッチをしながらツボを刺激。

今回は**手足の冷え対策**です。ツボの名前と位置を覚え、脳トレもしましょう!

江戸川区総合体育館

指定管理者ミスノ・スターツグループ

TEL3653-7441