

ストレッチタイム♪

日時 2022年7月22日(金) 12:00~12:40頃

場所 WAM2階スタジオ

定員 15名程度 ※要予約・先着順

持ち物 飲み物 タオル

予約方法👉

「受付にて直接ご予約」
又は
「お電話にてご予約」

予約期間👉

7月15日(金)~22日(金)まで
(※11:45にて締切)

ストレッチの方法や
ポイントをご説明します!
ゆっくりまったりのんびり
ストレッチタイム♪

今回は…
椅子に座った状態
で行えるストレッチを
ご紹介します!

「内海」が行います!
皆様の参加を
お待ちしております♪

デスクワークの休憩時間や
家でテレビを見るときなど、
日々の生活に
「ながらストレッチ」
を取り入れていただき、身体を
ほぐしてリフレッシュしましょう!

