

アロマ de ボディメンテナンス

★内 容 身体のストレスからの開放、骨盤体操、ストレッチ、リラクゼーションの呼吸法を身につけます。またアロマの香りが脳を刺激し、心身に良い影響をもたらします。

★開催日 平成30年9月28日(金)

★開催時間 19時00分～19時50分

★開催場所 研修室A

★対 象 16歳以上

★料 金 660円

★定 員 20名

★申込方法 9月14日(金)10:00より総合受付にて参加料を持参し直接申し込み。

※電話予約不可

★指導員 圓崎 洋子



●MYヨガマット持ち込み可

●動ける服装・タオル・水分補給のドリンクをお持ちください。

取手グリーンスポーツセンター

0297-78-9090

<http://www.toride-green-spocen.com>

