

アロマ de [October] 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10月26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 10月16日(火)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>

