

ストレッチ教室

一緒にストレッチ（軽い運動）をしてみませんか？
体を動かして、体の中から温めませんか？
かる〜いストレッチから、トレーニングもあります。
無理なく、体を動かすので、ぜひご参加ください！！



対 象： 高校生以上
※本山会員様以外の一般の方もご参加いただけます。

参加費： 1回 1,000円

定 員： 15名

日 時： 2月22日（日） 14時30分～15時30分
ストレッチ&軽いトレーニング（筋トレ）

場 所： 本山スポーツ&カルチャー 2階体操場

申込み： 本山スポーツ&カルチャー フロントまで（電話受付可）

本山スポーツ&カルチャー

神戸市東灘区本山南町3-10-21

TEL : 078 (451) 9181