

《クラブ会員限定講座》

カチコチの肩がふわふわに！

# 簡単セルフケア講座

筋肉にやさしく触れる、呼吸をする、揺らすだけの簡単セルフケアです。  
筋肉を緩めると内臓の循環もよくなり、身体本来の働きを取り戻します♪

🕒 日時：7月27日(木)

10：00～11：30

📍 場所：リラクゼーションサロン オグララ

🏠 鏡石町中央 225 (マルキ布団屋さん近く)

🚗 駐車場有 詳しい場所は事務局へお問い合わせください。

💰 参加費：1,000 円

👤 対象：クラブ会員 限定7名

☎ 申込み：0248(62)1600(かがみいしスポーツクラブ)

随時、定員になり次第締切

※動きやすい服装、飲み物を持参して下さい。