

ボールを
使って

心と体をリフレッシュ♪

ストレッチ教室

弾力性のあるやわらかいボールを使って、
ストレッチを行います。
たのしく、気持ちよく、心も体もリフレッシュさせ
ましょう！

11/1(水) 9:00~
申込み開始

【日時】 令和5年11月30日(木)
10:00~11:00

【場所】 Uホール和室

【定員】 20名(先着順)

【講師】 高田さおり先生

【参加費】 遊・U会員 500円、一般800円

【持ち物】 タオル、飲み物

※ヨガマットは貸し出しできますが、ご自分のものをお持ちになられても結構です。

【申込み】 参加費を添えて、Uホール窓口にお申込み下さい。
電話、LINEでの申し込みも可

【お問合せ】 遊・Uクラブ事務局64-1437 (Uホール内)



遊・Uクラブ



Instagram