

日頃の運動不足の解消に...

ストレッチ教室のご案内

肩こり・腰痛の軽減☆

動きが軽くなれます!



体力向上!

柔軟性のある身体に!

仕事後・家事後の
リフレッシュ☆

場 所:うらら 西ホール

日 時:毎月第1・第3木曜日

午後6時30分~
(約1時間程度)

参加費:1回 100円

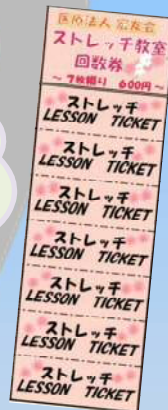
→お得な回数券販売してます。

持ち物:バスタオル又はヨガマット・内履き・飲み物

開催予定日(※都合により日程変更があります。)

11月	10日・24日
12月	1日・15日
1月	12日・26日
2月	2日・16日
3月	2日・16日

☆お得な回数券☆
7枚綴り 600円
14枚綴り 1200円



どなたでもお気軽
にご参加下さい!

〈お問い合わせ〉
28-3131(うらら)
うらら安全衛生委員会まで