

地域の人も気軽に参加して下さい！

うららストレッチ教室



会場：うらら 西ホール

日時：毎月第1・第3木曜日

午後6時30分～

参加費：1回 100円

→ **お得な回数券**販売しています。

持ち物：ヨガマット・内履き・飲み物



☆ **お得な回数券**

7枚綴り 600円

14枚綴り 1200円



動きが軽くなります！



肩こり腰痛の軽減☆

柔軟性のある身体に！

年間スケジュール（令和4年度）

4月	7日 / 21日	10月	6日 / 20日
5月	12日 / 19日	11月	10日 / 17日
6月	2日 / 16日	12月	1日 / 15日
7月	7日 / 21日	1月	5日 / 19日
8月	4日 / 18日	2月	2日 / 16日
9月	1日 / 15日	3月	2日 / 16日