

サンライフ袋井にて、令和5年10月に下記の短期講座を予定しております。
皆様のご参加をお待ちしております!!

講座名	日	時間	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)	内容
さぼり筋を使って 健康増進 (全2回)	10月 6日・13日 (金曜日)	10:00~ 11:00	12名	1,000円	普段使っていない筋肉を使い、疲労の改善を目指す。(講師:加茂衣未さん) 持ち物: ヨガマットまたはバスタオル



10月 短期講座

さぼり筋を使って 健康増進(全2回)

10/6・13(金曜日) 午前10:00開催



普段使っていない筋肉を使い、
疲労の改善を目指す。

図・写真はイメージです。

◆◇ 申し込みについて ◇◆

- 申込開始日: 令和5年 9月14日(木)から、受付時間: 午前9時~午後8時30分
- サンライフ袋井の受付まで直接、もしくはお電話にてお申し込みください。
- 講座は先着順となります。定員に達し次第募集終了となります。
- 申し込み人数が少ない場合、教室が開講しないことがあります。

◆◇ サンライフ袋井 連絡先 ◇◆

電話 : 0538-43-5051 (毎月第4月曜日休館)
ホームページ : <https://sunlife-fukuroi.jp>

**9月14日(木)から、
申込開始です。**