

姿勢改善教室

ストレッチと筋トレで姿勢改善を目指します。
動かしやすく見た目にも美しい姿勢をつくります♪

日程：10/3・10・17・24、31
11/7・14・21・28、
12/5・12・19・26（全13回）

時間：11時15分～12時15分

曜日：金曜日

料金：1回 800円 / 定員 25名

場所：多目的室3

持ち物：ヨガマット・動きやすい服装・タオル・
蓋つきの飲み物



【申込み方法】

- ・受付は当日先着順にて受付します。定員になり次第受付終了します。
- ・受講料は当日支払いになります。
- ・一度入金いただいた、受講料は返金いたしかねます。ご了承ください。
- ・当日は教室開始30分前から受付開始になります。
- ・ご参加希望の方は事務室窓口で用紙を受取り、記入と券売機で参加券の購入をお願い致します。受付を済ませてからスタジオにお入りください。
- ・1度用紙を記入しますとカードが発行されます。2回目以降はカードの提示で用紙記入が不要になります。お忘れにならないようご注意ください。
- ・今回より事前申込みが無くなりました。あくまでも先着順となります。あらかじめご了承ください。
- ・当日の電話で予約、申込みはできません。

柳泉園グランドパーク
〒203-0043東京都東久留米市下里4-3-10
☎042-473-3121

※ご不明な点は、1階事務室までお問い合わせください。



👉 HP / LINE / Instagramアカウントは👉