

# ごろ寝体操

～揺らぎストレッチ～

かんたん体操で  
筋力キープ

筋肉のこわばりを  
ときほぐし、  
肩や腰の痛みや凝り  
をゆるめよう

おしゃべりで  
つながりを楽しむ

和室でゆっくり  
寝転がって  
自分のペースで楽しむぞ

## 日程

4/15・22、5/13・20・27、  
6/3・10・17・24、7/1・8・15（全12回）

曜日 水曜日

時間 10:30～11:30

料金 1回 800円

場所 和室1

持ち物 動きやすい服装・蓋つきの飲み物

定員8名

## 【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。
- ・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。



RYUSENEN.GRANDPARK

👉 HP / LINE / Instagram アカウントは 👉