

# 8月11日(金・祝)



時間:9:30~10:30

対象:16歳以上の方



7/31(月)受付開始

## ストレッチ



筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたり、心身のコンディション作りに最適です。

身体の隅々にも栄養を

与えましょう!

体調不良の予防・改善に効果的!!

参加費

500円



持ち物:動ける服装、室内シューズ

タオル、飲み物

担当

糸数



20名~先着順  
電話・窓口にて

神戸市立須磨体育館

〒654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

TEL (078)734-5588

