

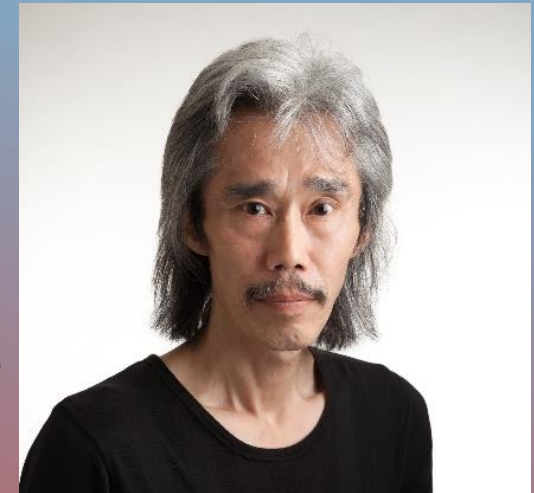
ゆる体操特別講座

ゆる呼吸法

脳神経系、心臓循環系、腰・脊椎系の疲労回復のトレーニングです。基本的なゆる体操もいくつかあいだに入ります。

【実施要項】

- 日時：9月23日(金・祝)
13:30~15:00 (受付13:15~)
- 場所：5Fスタジオ
- 講師：かすだ あきお
- 参加費：同好会会員 無料 会員外 300円
※正会員の方は入場料、準会員の方は時間外利用料
1700円が別途発生いたします。
- 定員：30名 (参加費は当日集金します)



講師：かすだ あきお

【申込み】 8月29日(月)より申込み開始

- ・ Web : 8:00~
- ・ 窓口 : 9:30~ TACHP » <https://tac-net.info/> (QRコードまたはTACホームページ専用バナーよりログイン)

