

のびのびストレッチ



ストレッチをすると血行が良くなり、筋肉がほぐれて、たまった疲れの排出を促す効果があります。
一緒にのびのび伸びてストレッチしましょう!!

- ・ 日時 11月3日(日) 11:00～11:15
- ・ 場所 サピオスタジオ
- ・ 定員 先着20名
- ・ 参加費 無料

※申込みは必要ありません。
当日、サピオスタジオへ直接お越しください。