

# 体幹&ストレッチ体操

筋肉や関節の柔軟性を高め、**肩こい・腰痛**の緩和に繋げる！

毎週**月曜日** 12:15~13:00  
430円(別途施設利用料)



ストレッチを重ねるたびに**楽になる**！

ご自身の身体で**実感**してみませんか？