

どなたでも無料の15分ショートレッスンでカラダ・リフレッシュ！

# ストレッチ&ポールストレッチ

2021.12/2(木) ~ 2022.2/26(土)の3ヵ月間限定！



## クラス予定

①火曜日 9:20~ 9:35 (15分)

②木曜日 19:00~19:15 (15分)

③土曜日 9:20~ 9:35 (15分)

場所 多目的スタジオA

参加費 無料

定員 30名

持ち物 動きやすい服装、タオル、水筒

- ・12月：ストレッチ
- ・1月：ポールストレッチ
- ・2月：ストレッチ
- ・3月：ポールストレッチ

※お申込みの際にご提供いただく  
個人情報 は 厳重に 管理 いた します。

※大会により実施が無い日もございます。詳しくは施設までお問合せ下さい。

※ご予約はお電話、または総合受付までお申しつけ下さい。

## 日環アリーナ栃木

TEL : 028-658-5900  
FAX : 028-658-5902

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 毎月第1月曜日・年末年始

主催：(株)グリーンとちぎ