

NEW

小山市立体育館スタジオプログラム

# からだほぐす ストレッチプラス

## (転倒予防・足腰強化)

どなたでもご参加頂けます

=====

日常生活から起こる体の歪みやコリなどをストレッチで  
体をほぐし、整えメンテナンスします！

普段使っていない筋肉や関節を積極的に動かし活性化を  
目指します。

## 無料体験会開催 4月9日(火)

火曜日 10:00 ~10:50

開催スケジュール等、詳しくは窓口まで

