

# ストレッチ & ヨガ

当日、トレーニング室利用の方は**無料**で参加できます！

30分間、心地よくからだを動かしませんか？

## ストレッチ

11.11 金

10:15~10:45

11.15 火

13:30~14:00

11.21 月

10:15~10:45

## UNIVERSAL YOGA EARTH

～はじめてのマインドフルネスヨガ～



11.18 金

10:15~10:45

11.25 金

10:15~10:45

【定員】 10名(当日受付・先着順) 【場所】多目的スタジオor研修室

【参加料】 530円(税込) ※**当日、トレーニング室利用の方は無料**

【申込】 小山市立体育館 窓口へ直接お声がけください

【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル

※トレーニング室は初回講習受講者のみご利用頂けます。まだ初回講習会を受講していない方はぜひご予約ください。

## お申し込み・お問い合わせ

小山市立体育館

TEL 0285-28-1250

■ 営業時間 9:00~21:00 ■ 休館日：毎月第2月曜日・年末年始