

自力整体 体験会

自力整体とは、心と体を整えるセルフケアのための健康整体法です。
無理せず、ゆっくり気持ちよく動いて、マイペースで整えていきましょう。

8月30日(水) 10:00~11:00

参加料:800円(税込)



講師:滝川祐美先生

持参物:動きやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル

※ヨガマットは貸し出しがあります。(無料)

お申込み・問い合わせ

香川県立武道館 TEL:087-821-5125