

心と身体を元気にする

春の健康セミナー

～肩こり・腰痛の原因と改善エクササイズ～

4月20日(土)10:30～12:00

参加料:800円(税込)



内 容:正しい知識と肩こりや腰痛を軽減するエクササイズを行います。
準備物:運動しやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット(貸出あり)

講師:藤田 洋一(健康運動指導士)

お申込み・問い合わせ

香川県立武道館 TEL:087-821-5125

自力整体教室

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。

5月より曜日・時間を変更します!

水曜日10時~11時 → **月曜日17時15分~18時**



参加料:2,400円(税込) ※1回800円×月回数

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



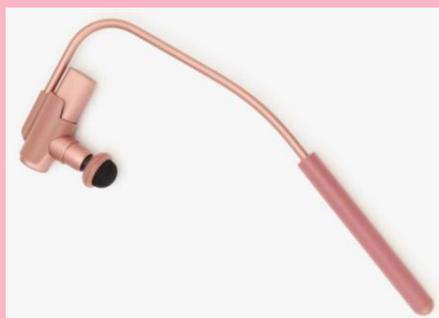
2024.5.14(日)
Happy Mother's Day

SALE

対象商品 | 0%OFF

セール期間 4/25(木)~5/12(金)

※8%商品対象外



香川県立武道館

TEL 087-821-5125

[営業時間 9:00~21:00]

〒760-0066

香川県高松市福岡町1丁目5-5