

とちぎの

# 大人ボディメンテナンス教室

開催  
場所

ユウケイ武道館  
第2道場

持ち物

ヨガマットまたは  
バスタオル・飲み物

開講時間：10：00～11：00

参加費

500円

HARU先生

鈴木 玲子 先生

影山 靖代 先生

4月8日・15日・22日

5月13日・27日

6月3日・24日 計7回

7月1日・8日・15日・22日・29日

8月5日・12日・20日・26日

9月2日・9日・16日・24日・30日

14回

12月2日・16日

1月6日・13日・20日・27日

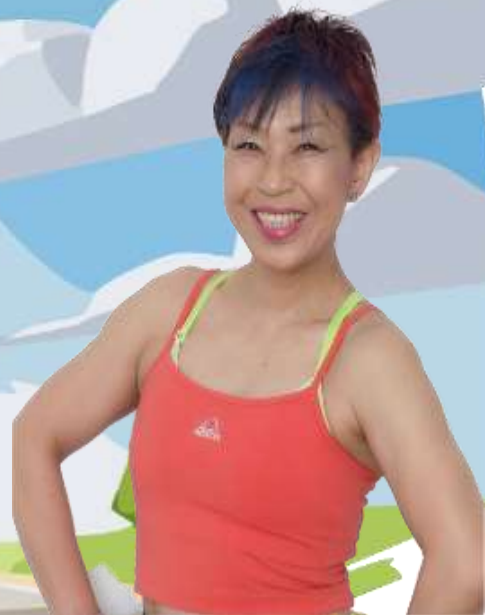
計 2月3日・17日・24日

3月3日・10日・17日 計12回

～骨盤底筋ピラティス～

～バレトン～

～温活けんこう体操～



詳細はこちらにお問い合わせください。

☎ 028-680-7771

受付時間  
8:30～17:15

<https://tochigi-sports.jp/>

栃木県スポーツ協会



主催 公益財団法人栃木県スポーツ協会 栃木県宇都宮市西川田4-1-1