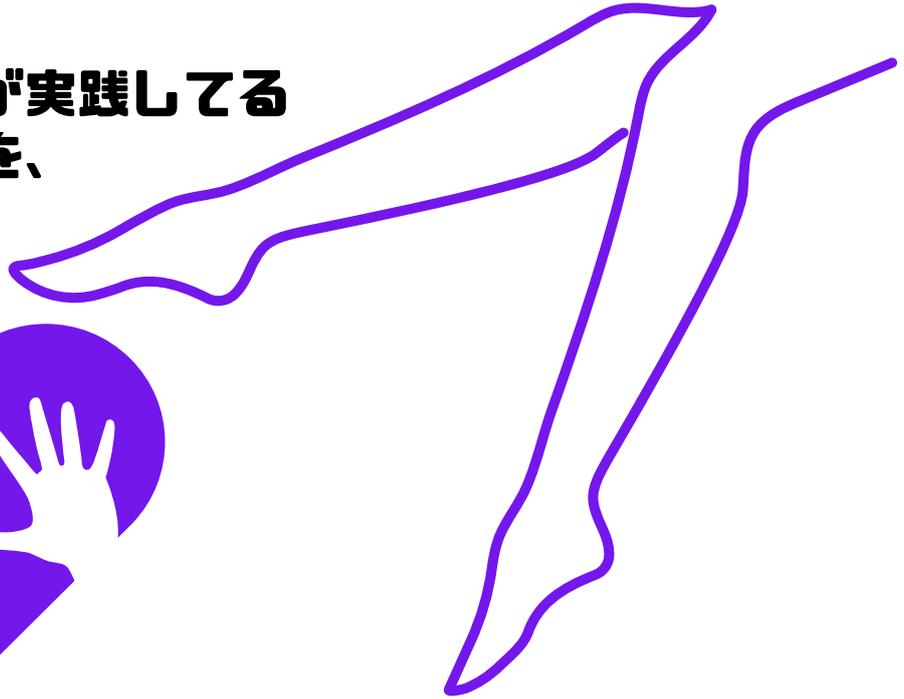


**疲れや痛みがピークになる前に  
自分でケアできたらいいと思いませんか？**

**毎日体を動かす私が実践してる  
セルフマッサージを、  
皆さんと一緒に。**



**9月12日金曜日 10:00-11:30**  
**セルフマッサージ**

**参加料： 500円 現金/税込**

**講師： 石見**

**場所： 3F 武道場 畳  
(シンコースポーツ寒川アリーナ)**

**持ち物： あればヨガマット**

**定員： 先着20名 事前申し込み制**

**やむを得ない場合も必ずキャンセルのご連絡をお願いいたします。  
満員の場合にはキャンセル待ちをお受けします。**

**お問い合わせ・お申込み シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)  
Tel : 0467-75-1005**