



さまかちスポーツデイ2024

★腰痛予防ヨガ



2024年10月14日(月)

10:00-11:00

参加料無料

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)



定員：先着20名
町民優先9月30日まで町民のみ受付
町外在住受付10月1日から
キャンセルの際は必ずご連絡ください
空き状況により当日参加可

対象：18歳以上

持ち物：あればヨガマット

場所：多目的室
(シブコーススポーツ寒川アリーナ)



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