

前回、大好評♡

ボールを  
使って

からだにすごく効く！

# ストレッチ教室

弾力性のあるやわらかいボールを使って、  
ストレッチを行います。  
たのしく、気持ちよく、心も体もリフレッ  
シュさせましょう！

1/31(水)  
9:00~  
申込み開始

【日時】 令和6年2月22日(木)  
10:00~11:00

【場所】 Uホールイベント

【定員】 20名(先着順)

【講師】 高田さおり先生



【参加費】 遊・U会員 500円、一般800円

【持ち物】 タオル、飲み物

※ヨガマットは貸し出しできますが、ご自分のものをお持ちになられても結構です。

【申込み】 参加費を添えて、Uホール窓口にお申込み下さい。  
電話、LINEでの申し込みも可

【お問合せ】 遊・Uクラブ事務局64-1437 (Uホール内)



遊・UクラブHP



Instagram