

教室名	自 力 整 体
講師または 代表者	橋 本 恵 子
開講日時・ 定員・内容	毎月 第 1 ・ 2 ・ 3 水曜日 10時～11時30分 定員 : 20名 自分の体は自分で守る。 痛みや凝り・不調を改善したい方 歓迎！
持ち物等	汗拭きタオル、 飲み物(水など)、 バスタオル、 長めのタオル
連絡先 (備考)	090-9980-3844