

肩凝り改善教室

肩こり、首こりでお悩みの方
4/11(土)

肩こり改善のための立ち方や
座り方、ストレッチなどを学びます

4/25(土)

肩こり改善の為のストレッチや
セルフケア、トレーニングを学びます

14:00~15:00

多目的ルーム

定員20名

500円

3/30(月)から受付開始

長岡京市立健幸すぽっと