

ストレッチ教室開催のお知らせ

体育管理室 職員による

「**コンパル ストレッチ教室**」を開催致します。

開催曜日： 木曜日（月4回）

時間： 午後3時から午後4時までの1時間

場所： 柔剣道場（5階）

料金： **無 料**

参加条件： 年齢・性別に関係なくどなたでも歓迎

***お願い**： **運動ができる服装**でご参加ください。

申し込みは不要です。ご自由にお越し下さい。



11月

実施予定日は

5・12・19・26日です。



12月

実施予定日は

3・10・17・24日です。

