

# Q-Ren

～足・腰ほぐし&エクササイズ～

受付開始

10月⇒9月9日(土)

11月⇒9月23日(土)

12月⇒10月28日(土)

定員：各クラス25名

参加費：1回 550円 (税込)

日時：10月7日21日(土) 11:15～12:00

11月4日25日(土) 11:15～12:00

12月16日(土) 11:15～12:00

担当者  
大山

対象：介助なしで生活できる高校生以上の方

足の疲れや腰の重さが気になる方



下半身を中心に筋肉をほぐし、無理なく筋肉に刺激を与え、疲れを癒すクラスです。

キャンセルは開催当日含む3日前まで

10月7日⇒5日・21日⇒19日

11月4日⇒2日・25日⇒23日

12月16日⇒14日

全額返金。

上記以降の返金致しかねます。