

STRETCH×TOUBANYOKU



10歳若返る?! ストレッチ教室 in 陶板浴

陶板浴だからできる!
体の芯から温めてほぐしながらのストレッチ

日時

日程：東千里陶板浴 HP よりご確認ください。

昼ストレッチ 13:30～14:10

夜ストレッチ 20:00～20:40

※定員 各回5名様 (所要時間40分)



東千里陶板浴 HP はこちら▲

講師

鶴岡良子先生

元気とキレイをいつまでも。
心もからだも考え方も柔軟
にチャレンジ!

陶板浴で体をあたためながら
ストレッチするのでより柔軟
性を高められます。

この機会と一緒に楽しくス
トレッチしませんか?

参加費

1,200円 (税込)

※以下ご持参ください。

ヨガマットもしくはバスタオル・フェイスタオル
ペットボトル・運動ができる服装・着替え



会場

東千里陶板浴オカメイ
陶板浴室にて

※新型コロナウイルス感染予防の為、マスク着用、消毒、検温にご協力願います。

【ご予約・お問合せ先】

東千里陶板浴オカメイ

〒564-0001

吹田市岸部北5-31-14 東千里OMパレス1F

<https://okamei-toban.com/>

TEL : 06-6338-9131 FAX : 06-6338-9132

営業時間：月～金 10:00～13:00、16:00～21:00 (最終受付20:00)

土・日 10:00～19:00 (最終受付18:00)

※予約のない場合は早く閉まることがあります。あらかじめご了承ください。