

2026年 第1回

5月26日(火)

10:00~11:30

参加費 1000円/回

第2回

7月1日(水)

10:00~11:30

肩こり、冷え、むくみなど気になる方
一緒に体を整えましょう

体すっきり コンディショニング教室

津山市中央公民館(大谷600) 1階会議室1

定員 10人程度

(お申込み多数の場合は抽選)

申込 電子申請または電話でお申し込みください

申込期限 第1回分 5月12日(火)

第2回分 6月17日(水)

※安全に受講いただくために、整形外科的な痛みがある
人や、血管が弱くなっている人は、ご遠慮ください。

第1回
(5/26分)
電子申請



第2回
(7/1分)
電子申請

