

■金曜ストレッチ

参加料 3,000円

講師：河崎・井上・斉藤（各回2人）

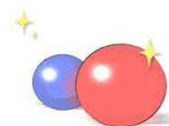
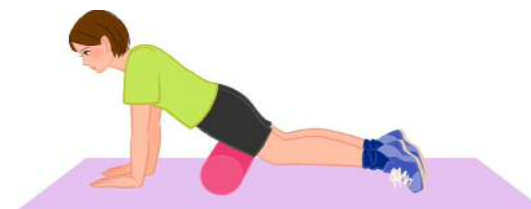
ストレッチ、ウォーキングのほか、ボールやストレッチポールを使って、木曜ストレッチコースより少しレベルを上げた動きで、運動不足解消、肩こり、腰痛、膝痛改善に対応しています。初めて運動教室に通われる方にオススメです。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・金曜日 回 数：10回

時 間・・・【午後コース】 午後1時30分～3時00分

定 員・・・120人 *定員を超えた場合は、抽選となります。



	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	14	21				2/15～2/28
	5月	19	26				
	6月	2	9	16	23	30	
	7月	7					
第2期	9月	15	22	29			8/1～8/15
	10月	13					
	11月	10	17				
	12月	8	15	22			
	1月	12					
第3期	1月	19	26				12/1～12/15
	2月	9	16	23			
	3月	2	9	16	23	30	

〈持ち物〉

- ・動きやすい服装（ジャージ等） ・シューズ
- ・汗拭き用タオル・飲み物（水分補給）
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）