

■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・・・140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	13	20			2/15~ 2/28
	5月	25				
	6月	1	8	15	22	
	7月	6	13	20		
第2期	9月	7	14	21	28	7/15~7/31
	10月	12				
	11月	2	9	16	30	
	12月	7				
第3期	1月	11	18	25		11/15~11/30
	2月	8	15	22		
	3月	1	8	15	22	

〈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）