

## ■木曜ストレッチ

参加料 3,000円 講師：河崎・井上・斉藤（各回2人）

ストレッチ(伸ばす)やウォーキング、ダンベル体操などを取り入れ、運動を無理なく継続して行う 習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消・肩こり・腰痛・膝痛などの改善に対応した運動を行います。

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・・・木曜日 回 数：10回

時 間・・・【午後コース】 午後1時30分～3時00分

定 員・・・190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	19	26			3/1～3/15
	5月	10	17	24	31	
	6月	7	14	21	28	
第2期	9月	6	13	20	27	7/15～7/31
	10月	11				
	11月	1	15	22	29	
	12月	6				
第3期	1月	10	17	24	31	11/1～11/15
	2月	7	14	21	28	
	3月	7	14			

### 〈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）
- ・ダンベル（無ければペットボトル500ml×2本）
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）