



8月

青竹 & ストレッチ教室



6日(木)		②13:30~14:15	③15:00~15:45
11日(火)	①10:00~10:45		
21日(金)		②13:30~14:15	③15:00~15:45
27日(木)		②13:30~14:15	③15:00~15:45

※開始20分前から、受付・検温及び健康チェックを行います。

45分間の
教室です。

【内容】 体操 (足のマッサージ) → 青竹エクササイズ → ストレッチ

青竹エクササイズを行うことで、足裏のツボを刺激し、自然治癒力を高め、全身の血行を促進する教室です。

足のマッサージとストレッチも行いますので、運動初心者の方でも楽しくご参加いただけます。



【会場】

スポーツセンター2階
第3ホール

【定員】

各回 15人
※先着順となります。

【参加費】

市内在住在勤の方 150円 (中学生 70円)
市外の方 220円 (中学生 110円)

※申込み時に、現金にて参加日数分をおつりのないようにお支払いください。

【申込み】

7月21日(火) から各回前日の午前9時~午後4時まで
スポーツセンター2階トレーニングルームで直接お申し込みください。

※月曜日は休館日となります。(8月10日は除く)

上記の①~③の時間から 1日1つのみ 選択してください。

ご参加されるご自身でお申し込みください。

羽村市体育協会 HP に申込み用紙がありますので、事前記入をおすすめします♪

《お問合せ》

NPO 法人羽村市体育協会 TEL 042-555-1698