



和気あいあい、楽しくストレッチ♪♪

らくらくストレッチ

無料体験会

参加者募集！

講師は…

内田インストラクター

！ 8月から、毎週火曜日の午後に教室の開講を予定しています。

日時： 7月13日(火) 14:45～16:00

※体を動かすのは1時間程度です

場所： 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象： 成人男女

募集人数： 20名(先着順)

持ち物： ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

どなたでも簡単にできる
コアトレーニングや
ストレッチで、本来必要な
筋力や柔軟性を養います♡

姿勢を整え、肩こりや
腰痛の緩和。
疲労回復、ストレス
解消して健康な
体づくりをしましょう！



【 受付期間・場所 】

6月29日(火)～7月8日(木)まで 9:00～20:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付 (担当:小倉)

☎(0565)44-0050

直接窓口または、お電話でお申し込みください。



受付