



和気あいあい、楽しくストレッチ♪♪

# らくらくストレッチ 教室

## 参加者募集！

日時： 毎週火曜日 14:45～16:00

場所： 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対象： 成人男女

参加費： 5,500円(消費税込み) 10回分

※ 新規入会時、入会金・保険料が必要です

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

8月17日(火)  
スタート

講師は…  
内田インストラクター

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！



お問い合わせ： いさとスポーツクラブ  
(井上公園水泳場内)  
Tel(0565)44-0050