いさとスポーツクラブ 20th Anniversary ～つなげよう未来へ～ since 2005

NPO法人 いさとスポーツクラブ

7/1回覧

座っていることが多い方、
日頃運動不足が気になる方・・・

楽しく体を動かしましょう!!

ヨガ＆ストレッチ 無料体験会

参加者募集！

講師は…
村瀬三奈
インストラクター

日　時：7月24日(木)　17:00～18:30
※体を動かすのは60分間程度です

場　所：井上公園水泳場　2Fスタジオ

対　象：成人男女

定　員：20名(定員を超えた場合は抽選)

持ち物：ヨガマット(貸出し用あり)、飲み物、汗拭きタオル

17:00～ あいさつ・説明
17:15～18:15 レッスン
18:15～ アンケート記入

ストレッチで血行促進、柔軟性向上を目指そう！

ヨガの呼吸でリラックス♪♪

ヨガのポーズで体幹強化！スタイルアップに期待

! 8月中旬スタート予定！

【　教室概要　】
毎週木曜日
17:00～18:00
参加費：6,600円/10回
(税込み)

【　申込み方法　】

申込み用QRコードよりお申し込みください。⇒

受付期間：7月1日(火)～7月15日(火)

無料体験会への参加が可能になりましたら、
改めて7/17(木)又は7/18(金)に、いさと
スポーツクラブからメールにてご連絡いたします。

問い合せ:いさとスポーツクラブ
9:30～15:00(火曜日～金曜日)
☎44-0050　担当：井木