

背骨コンディショニング グループ体操 秋(全7回)

セルフコンディショニングで肩こり・腰痛を
予防できるストレッチ体操を行います

日時: 11月1日・8日・15日・29日、
12月6日・13日・20日
(休館日を除く毎週月曜日)
: 13:30~14:30

対象: 18歳以上 参加費: 3,500円
(セラバンド代別: 必要な方のみ)

定員: 12名(先着)

場所: 中・小会議室(3階)

講師: 岩本啓子先生

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、スポーツタオル
(大きめ)ヨガマット(あれば)上履き(室内用)

* 動きやすい服装でご参加ください



お申込受付

10月15日(金)10時より 来館または電話にて
城郷小机地区センター 045-472-1331

◎ 講座開催日の1週間以内のキャンセルは返金できませんので、ご了承ください

◎ 活動記録として、講座の様子を写真に撮らせていただきます

◎ お申し込みの際にお預かりした個人情報には講座の開催以外の目的には使用いたしません