

ストレッチとエクササイズで姿勢改善

コンディショニング 教室

10/13 金 10:15~11:15

参加費 500円

定員10名 先着順

初めての方も
運動されている方も
誰でもご参加いただけます



◇持ち物◇
ヨガマット
または
バスタオル
飲み物 上履き
動きやすい服装で
お越しください

姿勢改善
運動不足解消
免疫力アップ
けが予防

ご自身の体調に
合わせて
マイペースで運動
しましょう



講師 高橋 奈穂

ストレッチ教室
幼児、児童体操指導
元器械体操選手
健康運動実践指導者

お申込み・お問い合わせ

☎ 045-983-9490

十日市場スポーツ会館受付
またはお電話でお願いいたします