

はじめての ストレッチ教室

全身の筋肉を伸ばし一緒にリラックスした
時間を過ごしませんか
肩こりや腰痛防止に効き目があります。

7月12日
開講!

第2・第4火曜日

肩こりや腰痛、脚のむくみを
やわらげます。

時 間 10:00~11:00

料 金 1回 600円

定 員 12名

対 象 どなたでも

持ち物 飲み物、タオル、
動きやすい服装

講 師 体育館スタッフ
スポーツインストラクター



お申込み・お問合せ

八千代台近隣公園
小 体 育 館

☎047-483-4977

【住所】千葉市花見川区柏井4丁目3-1

<https://www.s-seiun.co.jp/shiteikanri/shisetsu/yachiyo/>