

# 28年度 サークル会員募集

## 膝・腰・肩が楽になる 機能改善 のびのびストレッチ

【日時】4月 7日・14日・21日・28日

5月12日・19日・26日

6月 2日・ 9日・16日・23日・30日

【毎週木曜日 全12回】

※5月5日(木)除く

11:15~12:15

【会場】総合体育館／2F 研修室

【定員】先着20名

【受講料】3ヵ月 6,000円

【持ち物】運動のできる服装、タオル、水分補給用のドリンク

### <内 容>

伸び縮みを繰り返す事で機能が向上していく「筋肉」。正しい知識に基づき、強張った筋肉をストレッチで伸ばし、緩んだ筋肉はエクササイズで引き締めます。膝や腰に不安のある方にもお勧めです♪♪

### <講 師>

高橋 渉 先生(フィットネスインストラクター)

### <募集期間・申込方法>

【募集期間】3月17日(木)~3月31日(木) ※4月以降も申込可能です。事務局までご相談ください。

【申込方法】お電話にて、のびのびストレッチサークル事務局へ直接お申込みください。

※参加料は教室初日に徴収いたします。

※キャンセルによる受講料の払戻はいたしかねます。

※1日体験入会のお申し込みもお受けいたします。(1日1時間500円)

※別途体育館をご利用の際は、入館料を体育館へお支払いください。

【お問い合わせ・お申込み先】 のびのびストレッチサークル 事務局 白石

電話 36-6422 携帯 090-9756-4020 (月~金 9:00~16:00)