

健康週間 特別イベント

カラダを作ろう!!ストレッチ運動

体幹ストレッチ



呼吸に併せて、ゆったり・しっかりストレッチング!
カラダや手・足の重さを使ってのトレーニングです。
ストレッチでも汗が出るんですよ。

日時 11月 7日 (火)14:00~15:00

場所 サピオスタジオ

レッスン料 1,000円

**持ち物 伸縮性のあるスポーツウエア タオル
蓋つきの飲み物 室内履きシューズ
ストレッチマット※バスタオルでも可**

定員 16名 ※定員を超えた場合、抽選になります。

○申込みについて

- ・10月1日(日)~10月22日(日) 1階事務所窓口にて受付開始 ※電話予約も可
- ・申込期間内に、参加予約をしてください。
- ・当日は教室が始まる前に1階事務所窓口にて、参加手続きを済ませてください。
- ・参加費は当日に、窓口にてお支払いください。

【注意事項】

- ・お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・申込期間中に定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・抽選になった場合、ホームページにて当選番号を掲示します。
- ・抽選は10月24日(火)17時にサピオスタジオにて行います。
- ・申込期間を過ぎて定員に満たない場合、レッスン当日までお申し込みが可能です。

狭山市ふれあい健康センター

サピオ稲荷山

☎ 04-2953-0577

【 講師 荻谷 ユキ 】