

**HEALTH
WEEK**

体幹体操

丈夫なカラダ作り運動!!



ストレッチ教室

簡単なエクササイズで、楽しくリズムカルに
カラダを動かしてみませんか？
呼吸にあわせ、身体や手足の重さを使って
ストレッチ運動も行います。

- 日時 11月7日(木) 13:00～14:00
- 申込み 10月9日(水)～
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 15名(定員になり次第、締切)
- 対象 15歳以上(中学生を除く)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・
シューズ・ヨガマットorバスタオル

担当講師 荻谷 ユキ

狭山市ふれあい健康センターサピオ稲荷山
04-2953-0577