

肩・腰・膝の痛み改善と予防に

ボディケアストレッチ教室



整体ボディケアセラピストが、体のしくみを丁寧に説明しながら、ストレッチとコアトレーニングを行うクラスです。18歳以上の男女どなたでもご参加いただけます。
(※高校生不可)

- 会場：ハーモニープラザ分館
コミュニティセンター2F
- 日時：10月13日(火曜日)
10月27日(火曜日)
- 時間：14:00~15:20
- 費用：1,000円/月(2回分)
- 持ち物：汗拭き用タオル・マット(バスタオル等)
飲料水(ペットボトル等)
- 服装：ストレッチが出来る服装(室内シューズは不要です。)
- 定員：20名様
- 申込：コミュニティセンター2F受付またはお電話にて承ります。



◆講師：小林 志津子先生
千葉県社会体育公認指導員
千葉市内の公共施設などで多数教室を担当されております。

〒260-0844

千葉市中央区千葉寺町1208番地2

ハーモニープラザ内(A棟2階・3階、C棟2階)

TEL: 043 (420) 8001 FAX: 043 (420) 8002

URL: <http://soga-harmony.jp>

mail: info@soga-harmony.jp



千葉市中央区蘇我コミュニティセンター
ハーモニープラザ分館

