

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

