

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、気軽に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）

■お申込方法

開催2か月前の受付期間に受付・お電話にて承ります。
申込人数が定員数をオーバーした場合は抽選となりますので、
予めご了承ください。

■開催スケジュール

開催日		参加申込開始日	締切日
月	日		
4月	13・27	2月1日	3月15日
5月	11・25	3月1日	4月15日
6月	8・22	4月1日	5月15日
7月	13・27	5月1日	6月15日
8月	10・24	6月1日	7月15日
9月	14・28	7月1日	8月15日

◆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。

※抽選の場合はお申しいただいた方、各々にご連絡いたします。

■会場：ハーモニープラザ分館

コミュニティセンター2F

■時間：14:00～15:20

■参加費：1,000円/月（2回分）

毎月の初回目にお支払いいただきます。

■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



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

〒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

