

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窓口・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		
10月	12・26	8月1日	9月15日
11月	9・30	9月1日	10月15日
12月	14・28	10月1日	11月15日
1月	11・25	11月1日	12月15日
2月	8・22	12月1日	1月15日
3月	8・29	1月4日	2月15日

◆講師：小林 志津子先生
千葉県生涯スポーツ公認指導員
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。

※抽選の場合は当選した方のみ、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）

毎月の初回日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://sogacc.jp

mail：info@soga-harmony.jp

