

# ホワイガアストレッチ教室

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）

◆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。

開催日		参加申込開始日	締切日
月	日		
4月	12・26	2月1日	3月15日
5月	10・24	3月1日	4月15日
6月	14・28	4月1日	5月15日
7月	12・26	5月1日	6月15日
8月	9・23	6月1日	7月15日
9月	13・27	7月1日	8月15日

## ■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。

※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：25名様
- お申込：☎043(420)8001

✉toiawase@soga-harmony.jp

HP：<https://sogacc.jp/harmony/>

