

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 功先生
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		
10月	11・25	8月1日	9月15日
11月	8・22	9月1日	10月15日
12月	6・20	10月1日	11月15日
1月	10・24	11月1日	12月15日
2月	14・28	12月1日	1月15日
3月	14・28	1月1日	2月15日

※12月はいつもの第2・4ではなく第1・3火曜日となります。

■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、講習室3・4

■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：ヨガマット（なければバスタオルでも可）
汗拭き用タオル・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/



※イメージ

