

# ボディケア ストレッチ教室

BodyCareStretch

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）

毎月  
第2・第4  
火曜日

## ■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：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

## ■開催日程

開催日		参加申込開始日	締切日
月	日		
10月	10・24	8月1日	9月15日
11月	14・28	9月1日	10月15日
12月	12・26	10月1日	11月15日
1月	9・23	11月1日	12月15日
2月	13・27	12月1日	1月15日
3月	12・26	1月4日	2月15日

■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  
整体ボディケアセラピスト  
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。



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

■お申込：☎043 (420) 8001

✉toiawase@sogacc.jp

HP：https://sogacc.jp/harmony/

