



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。

2024年度上半期

ボディケアストレッチ教室

毎月2回 第2・4火曜日コース

14:00-15:20



■会場：講習室3・4

■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。）

■お申込方法

開催2か月前の受付期間に受付窓口・お電話、HPにて承ります。申込人数が定員数（25名）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。

開催日	申込開始	締切日
4月9・23日	2月1日	3月15日
5月14・28日	3月1日	4月15日
6月11・25日	4月1日	5月15日
7月9・23日	5月1日	6月15日
8月13・27日	6月1日	7月15日
9月10・24日	7月1日	8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。

260-0844 千葉市中央区千葉寺1208番2
ハーモニープラザ内C棟2F

お問い合わせ、お申込

toiawase_harmony@sogacc.jp <https://sogacc.jp/harmony/> 043 (420) 8001