

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年度下半期

# ボディケアストレッチ教室

毎月2回 **第1・3火曜日コース**

14:00-15:20



■会場：A棟3階 フィットネスルーム

■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。

※10月は開催1回につき500円です。

■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。）

■お申込上の諸注意：

お申込が応募多数の場合、同月の各コース（第1・3火曜日か第2・4火曜日コース）のどちらかのコースのみの参加となる場合がございますので、ご了承ください。

■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（20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
10月1日	8月1日	8月31日
11月5・19日	9月1日	9月30日
12月3・17日	10月1日	10月31日
1月7・21日	11月1日	11月30日
2月4・18日	12月1日	12月27日
3月4・18日	1月4日	1月31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。

お問合せ、お申込

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