

2026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。

※8月・9月は1回開催の為、500円となります。

■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火曜コース）のどちらかのコースのみの参加となる場合もございますので、ご了承ください。

開催日	申込開始	締切日
4月14・28日	2月1日	3月15日
5月12・26日	3月1日	4月15日
6月9・23日	4月1日	5月15日
7月14・28日	5月1日	6月15日
8月25日 ※1回	6月1日	7月15日
9月8日 ※1回	7月4日	8月15日

「アトレンジングを行うクラスです。」

気軽にストレッチと

■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。

■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

多数教室を担当しております。

お問合せ、お申込 ハモプラ分館で検索



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