

2026年度上半期

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



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。

■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。

※5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
4月7・21日	2月1日	2月28日
5月19日 ※1回	3月1日	3月31日
6月2・16日	4月1日	4月30日
7月7・21日	5月1日	5月31日
8月4・18日	6月1日	6月30日
9月1・15日	7月1日	7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  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