



2026年度下半期

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

※注) 11月と3月は会場の変更有。
詳細は、事前にお知らせします。

■参加費：1,000円/月(2回分)

毎月の初回目にお支払いいただきます。

※R9年2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火曜日が第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。

■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

多数教室を担当されております。

お問合せ、お申込

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