

2026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



コアトレーニングを行うクラスです。

気軽にストレッチと

- 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。
※11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。

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。

開 催 日	申込開始	締切日
10月6・20日	8月1日	8月31日
11月17日 ※1回	9月1日	9月30日
12月1・15日	10月1日	10月31日
R9年1月5・19日	11月1日	11月30日
2月2・16日	12月1日	12月27日
3月2・16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 千葉市中央区千葉寺1208番2
ハーモニープラザ内C棟2F