



10月1日・15日 11月5日・19日(水) 11:15～12:25

ボディケアストレッチ

体の仕組みを丁寧に説明しながら、ストレッチとインナーマッスルのトレーニングを行います。

美しい姿勢作りやケガのしにくい身体づくりを目指しましょう！！
男女どなたでもご参加いただけます。

- ◆場 所 真砂コミュニティセンター 2階 ホール1
- ◆講 師 小林 功 先生 千葉県生涯スポーツ公認指導員
小林 志津子 先生 整体ボディケアセラピスト
- ◆参加日 4回セット 2,000円
- ◆定 員 35名 **若干名の空きあり！**
- ◆持ち物 動きやすい服装・飲み物・汗拭き用タオル



【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター
千葉県美浜区真砂 2-3-1 TEL 043-277-2512