11月

10月7日・21日　11月4日・18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
千葉市美浜区真砂２－３－１　TEL０４３－２７７－２５１２