12月

12月2日・16日　1月6日・20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