

# ストレッチ&トレーニング教室

老若男女問わず  
さあ！一緒にスタート！

「ストレッチで体をほぐし、トレーニングで体を整えましょう！」

ローラーやボールを使ったストレッチとトレーニングを行います♪

教室開講期間 10/3(金)～3/27(金)【全18回】

時間 PM13:30～14:15

定員 12名

対象 18歳以上の男女

場所 水口体育館・1階会議室

申込開始日 9/2(火)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

受講料 8,100円〈別途保険代1,200円〉(税込)

体験は1回限り、いずれの日も可能  
ですが、事前のお申込みをお願い  
いたします！

体験参加費：500円

※今回の1200円の保険代は1年間の料金となっております。9月末までの教室参加終了後、引き続き10月から継続  
して申し込まれた場合は、保険料は加算されず受講料のみの料金となります。

申込方法 参加費と保険代を添えて水口体育館受付にてお申込みください。

## 【教室の開催日程】(全18回)

10月 3日

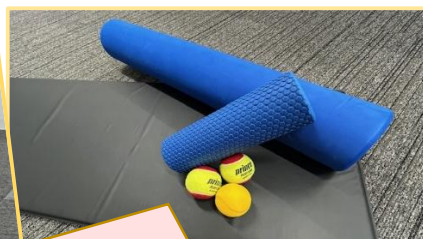
11月 14日・21日・28日

12月 5日・12日・19日・26日

1月 9日・16日・23日・30日

2月 13日・20日・27日

3月 6日・13日・27日



ストレッチローラーには、様々な種類がありますが、  
この教室では長さ約1メートルの凹凸が無い筒形の物を使用します。  
筒形の物であれば、長さは特に問いませんので、ご自分の物を  
持ってきてくださっても大丈夫です。

## 〈こんな方にお勧め〉

- ・肩こりや腰痛がある方
- ・簡単な運動から始めたい方
- ・ストレッチローラー等の使い方を知りたい方
- ・ひとりでは頑張れない方



指導：大橋 友美子

日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター資格取得  
スポーツインストラクター専門学校卒  
現在はフィットネスジムにてトレーニング、  
ストレッチローラー等のレッスン担当

【お問合せ・お申込み】三幸株式会社（甲賀市水口体育館指定管理）

〒528-0014 甲賀市水口町鹿深3番46号

TEL・FAX 0748-62-9589

