

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 4/17(金)～9/25(金)【全20回】

時間 PM13:30～14:15

定員 10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 4/3(金)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

受講料 10,000円(税込)〈保険代含〉

申込方法 参加費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20回)

4月 17・24

5月 1・8・15・22・29

6月 5・12・19・26

7月 17・24・31

8月 7・28

9月 4・11・18・25

〈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】 甲賀市水口体育館(指定管理:三幸株式会社)

〒528-0014 甲賀市水口町鹿深3番46号

TEL・FAX 0748-62-9589



ストレッチ&トレーニング教室申込書

お名前		ご連絡先	
フリガナ		—	—
ご住所	〒	年齢	歳

