

～南平体育館～

「ストレッチ教室(火)」

自宅でも簡単に行えるストレッチを大紹介！
トレーナーと一緒に正しく行ってみませんか？

開催日 : 8月23(火)/30日(火)

時間 : 10:00～10:30 (30分実施)

開催場所 : 2F 弓道場「人工芝部分」

持ち物 : 運動できる服装・飲み物・バスタオル

内容 : 自宅でも行える簡単な全身のストレッチ

料金 : トレーニングルーム使用料

対象 : トレーニングルーム使用の方

定員 : 30名程度

申し込み : 当日受付 ※15分前に受付を行います



～お問い合わせ～

南平体育館

TEL. 042-591-1541

