

毎日出来るストレッチ体操教室



日頃の運動不足解消・体カアップに！

年間を通して第1回から第4回開催します。
各回にサブテーマを設け、普段の生活でも続けられるストレッチなどを行い柔軟性を高め、
運動習慣を身につけます。

講師	栗 玲子 ヘルスケアトレーナー	場所	サンワーク木次・多目的ルーム
時間	10:00 ~ 11:00	回数	1講座 4回コース
料金	各講座 2,650円(全4回) ・ 1回ごとの参加 800円		
持ち物	運動靴・バスタオル・飲み物 *動きやすい服装でお越しください		

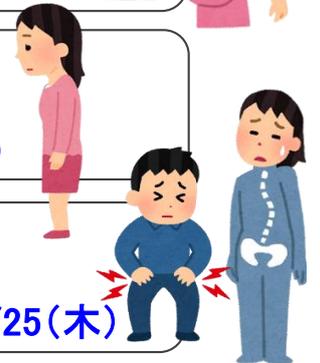
第1回 サブテーマ「肩スツキリ！スマホ首ストレッチ」

2021年 6/3(木)・6/10(木)・6/17(木)・6/24(木)



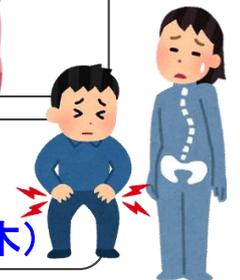
第2回 サブテーマ「姿勢の歪みを直そう」

2021年 9/2(木)・9/9(木)・9/16(木)・9/30(木)



第3回 サブテーマ「股関節・骨盤まわりのストレッチ」

2021年 11/4(木)・11/11(木)・11/18(木)・11/25(木)



第4回 サブテーマ「足のむくみをとる方法」

2022年 2/17(木)・2/24(木)・3/3(木)・3/10(木)



- ◆ 毎講座の最終日(青字日)は体操終了後、約10分間自分で行うフットセラピーを行います！
- ◆ 新型コロナ感染防止対策として、検温、人数制限、マスク着用、手指消毒、換気など行っています。

お申込み・お問い合わせ サンワーク木次 TEL:(0854)42-9090 FAX:(0854)42-1399

切り取り線

(第 回) 毎日出来るストレッチ体操教室 申込書 20 年 月 日

氏名： _____

TEL： _____

住所： _____

※個人情報に関する取扱いについて

当申込書にご記入頂いたお客様の情報は教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。