

簡単なストレッチと基礎トレーニングのクラスです。ゆがんだ姿勢は、いろいろな痛みのもとになります。基礎となる筋力を高めて「きれいな姿勢」を目指しましょう！



井山 満也子  
インストラクター



NPO法人SEIBUスポーツクラブ短期セミナー

# かんたん ストレッチ

**開催日** 5月8日・15日・22日  
6月5日・12日・19日・26日  
7月3日・10日・24日  
(月曜日/全10回)  
◆一部の日程が変更となる場合がございます。予めご了承願います。

**時間** 10:10 ~ 11:10  
**開催場所** 砺波市温水プール2階ラウンジ

**対象** 一般

**持ち物** 運動が出来る服装 飲み物 タオル等

**定員** 20名\*  
※お申込み期間終了後も、空きがある場合は受講が可能です。

**受講料** 6,000円(税・保険料含) / 10回

**担当** 井山満也子インストラクター

**お申込期間・お申込方法**

3月27日(月)~5月1日(月)まで  
受講料、印鑑をご持参の上、当クラブ事務局までお越し下さい。  
お電話での受付は行っておりません。

お問い合わせ・お申込みは

**NPO法人SEIBUスポーツクラブ事務局**

〒939-1313 砺波市柳瀬 241 砺波市温水プール内

 **0763-33-3077**

SEIBUスポーツクラブ

