

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

前期



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。予めご了承ください。

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

