

# 簡単ストレッチ講座



正しいストレッチの仕方を習得し、肩こりの緩和や腰痛予防に、ご家庭でも行えるようにします。日頃のストレッチで疲労を緩和し、元気な毎日を送りましょう！

日時 : 毎月第4木曜日

※祝日の際は、変更になる場合がございます。

時間 : 14:30 ~ 15:20

対象 : 高校生以上の成人

講師 : 山田 真粧美先生

会場 : 根白石温水プール内

受講料: 520円(1回)

お申し込みの際にご入金ください。  
教室風景を見学することも可能です！  
準備物 : 動きやすい服装

お申し込み : 根白石温水プール