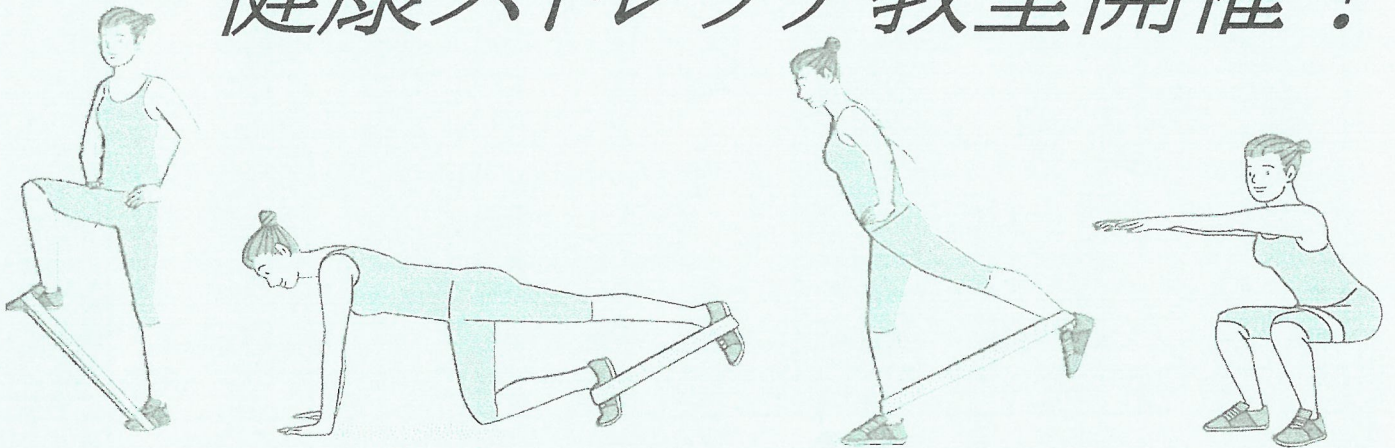


大玉村合併70周年記念

ゴムバンドを使った健康ストレッチ教室開催！

参加費無料



通常のストレッチ運動に伸縮性のある「**ゴムバンド**」を取り入れることで**普段使わない筋肉を効率的に鍛えることができます**。この機会にぜひお試しください！

参加費無料です！興味のある方、お待ちしております！

☆初心者の方には、講師が丁寧に指導します。

☆参加ご希望の方は、当日直接改善センターまでお越しください。

日 程 : 11月10日(月)、17日(月)

時 間 : 午後1時30分～午後2時30分

場 所 : 大玉村改善センター2階 生活改善研修室(和室)

対象者 : 村内在住者、村内在勤者、おおたまスポーツクラブ会員

講 師 : ヨガ&ストレッチサークル講師 阿部 舞 先生

持ち物 : ヨガマット(お持ちでない場合はサークルで準備します)、
運動ができる服装、タオル、飲み物

問合せ : おおたまスポーツクラブ事務局(改善センター内)

TEL : 0243-48-3139

主 催 : ヨガ&ストレッチサークル