

ストレッチ&

冷え・むくみ
肩こり解消!!

コンディショニング教室

体を無理なく動かすので、若い方からご年配の方まで
楽しく参加できます。
全身ストレッチでリンパの流れを良くし、むくみ、冷え、
肩こりを解消します。

日時 平成29年11月4日（土）

時間 19：00～20：00

対象 高校生以上

料金 500円

定員 先着25名

場所 紫雲の郷 体育館

講師 井村 いづみ先生

コアパワーヨガインストラクター・ピラティスの経験あり

持ち物 タオル・水分補給できるもの

ストレッチマット ※貸出しもあります

その他 運動しやすい服装でご参加ください

（ジーンズ・スカートは不可）

※当日は体育館で受付を行いますので、開始時刻までに
準備を行い体育館にお越しください。

【お申込み・お問い合わせ】

紫雲の郷 体育施設担当

T E L 0254-41-1126

主催

紫雲寺記念公園

プロモーションパートナー