



身体を本来あるべき状態に戻して健康に！

ストレッチ教室



◆ こんな方におススメ ◆

- ・ウエストを引き締めたい方
- ・姿勢をきれいにしたい方
- ・体が硬い方、大歓迎！
- ・運動不足を解消したい方
- ・肩こり、腰痛、ひざの痛みが気になる方

内容：ストレッチを中心に軽運動・呼吸法を用いて運動をおこないます。

講師：新垣 みどり

〈開催日〉令和3年10月7日・14日・21日・28日 11月4日（毎週木曜日）全5回

〈時間〉午前10時～11時 〈場所〉中城村民体育館(メインアリーナ)

〈募集人数〉20名(運動制限のない方) ※中城村外の方でも申込可能です！

〈受講料〉 2,500円(保険料込) ※教室が中止された場合は、返金にて対応いたします。

〈申込受付期間〉

令和3年8月18日(水)～10月4日(月) 午前9時～午後5時まで

※火曜日は施設休館日。緊急事態宣言の期間は、施設閉鎖のため土日・祝日はお問い合わせに対応できませんのでご注意ください。

〈持ち物〉タオル、飲み物、室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。

〈申込方法〉事務局(中城村民体育館)で申込書を配布しておりますので、必要事項をご記入のうえ、受講料と併せてお申し込みください。

〈その他〉教室開催時の映像・写真・記事・記録やテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への肖像権・掲載権は主催者に属します。

【お問合せ先】吉の浦総合スポーツクラブ事務局(中城村民体育館内)

住所:中城村字安里 190 番地 電話:098-895-3707

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、開催が中止もしくは延期と判断される場合があります。