

# 体がかたい人の

# ほぐしヨガ

**かたくても大丈夫！！** 少しずつじっくり動かして、カチカチの体を深部からほぐし、また、内臓の働きを促し、本来の快適な体を取戻しましょう。おすわりができない方は、椅子に座って動いていきます。

◆日 時 6月13・20・27日  
午前10時～11時（各火曜日）

◆場 所 鳥見山陸上競技場2階

◆参加費 ・クラブ会員 300円/回

・非会員 500円/回

◆対 象 一般男女どなたでも参加できます

◆申込み 平成29年5月8日（月）～当日参加OK

※マット貸出有り（必要な方は申込み時にお伝えください）



お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人かがみいしスポーツクラブ

〒969-0404 鏡石町緑町199 鳥見山陸上競技場内

TEL: 0248 (62) 1600 FAX: 0248 (62) 7651

✉ info@kagamiishi-sc.com

営業時間: 9:00～17:00（土曜・日曜・祝祭日 休み）



<https://kagamiishi-sc.com>

-----き-----り-----と-----り-----

名 前	歳	ご自分の体のこと等について、伝えておきたい事などあればお書き下さい
電 話		

