

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 **10月3・10・24・31日**

午前 **9時～10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
※タオル、飲み物を持参ください
- ◆申込み 随時、当日参加OK 担当 本間



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>

毎月活動予定表は、HP・facebook・各施設 (陸上競技場・鳥見山体育館・構造改善センター・あやめホール) に設置

-----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		

