

☆金曜ストレッチ教室☆

● 浜川体育館 高崎市浜川町1487番地 TEL027-344-1551

	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
第1期	4/14~8/4 金曜日・10回 午後13:30~15:00	4/28 5/5 5/12 7/7 7/14 7/21 7/28	3/1~ 3/15	3,000円	150人	河崎 井上	ストレッチ、ウォーキングのほか、腕立て伏せや腹筋、スクワットなどの器具を使わない自重トレーニングを行い、運動を継続して行う習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消、肩こり、腰痛、膝痛改善に対応しています。
第2期	9/8~12/8 金曜日・10回 午後13:30~15:00	10/6 10/13 10/27 11/3	7/1~ 7/15	3,000円	150人		
第3期	1/12~3/22 金曜日・10回 午後13:30~15:00	2/23	11/15~ 11/30	3,000円	150人		