

## ☆木曜ストレッチ教室☆

● 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	4/20~6/29 木曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	5/4	3/1~ 3/15	3,000円	150人	河崎 井上	<p>ストレッチやウォーキング、ダンベル体操などを取り入れ、運動を無理なく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・膝痛などの改善に対応した運動を行います。初めて運動教室に通われる方にオススメです。</p> <p>持ち物：ダンベル (無ければペットボトル 500ml×2本)</p>
第2期	9/7~12/14 木曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	9/21 10/5 10/12 10/26 11/23	7/1~ 7/15	3,000円	150人		
第3期	1/11~3/14 木曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	—	11/15~ 11/30	3,000円	150人		