

## ☆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	4/19~7/5 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	5/3 5/10	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、ボールやストレッチポールといった用具を使い体力作りを図ります。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・膝痛改善に対応しています。
第2期	9/6~12/20 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	9/13 9/27 10/4 10/11 11/8 11/22	7/1~ 7/15	3,000円	150人		
第3期	1/10~3/21 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	2/28	11/1~ 11/15	3,000円	150人		