

梅雨時のモヤモヤもスッキリ！！

平成 29 年度江刺中央体育館自主事業（前期）

健康体操 教室



日時

平成 29 年

6 月 13 日(火)

6 月 20 日(火)

午前 10 時から 11 時半

場所

江刺中央体育館
(アリーナ)

講師

公益財団法人

岩手県スポーツ振興財団

指導員

体育館窓口、お電話または F A X でも受付します。

内容

①ストレッチ

(体をしなやかにする運動)

②エアロビクス

(スタミナをつける運動)

③ストレッチポール

(ストレッチポールを使用し、
筋肉をほぐしながら刺激を
与えていく運動)

上記 3 種類を組み合わせた体
操をします。

参加料

1 回 300 円
(保険料など)

定員

20 名

服装・持ち物

動きやすい服装
室内用シューズ
タオル、飲み物

申込先・問合せ

江刺中央体育館

電話 0197-31-2100

FAX 0197-35-5311

お気軽にご参加下さい！！