

我孫子市民体育館 特別レッスンのお知らせ

火曜日 筋膜リリース

日程	9/1. 8. 15. 29	レッスン風景 
時間	第1部 9:30~10:00	
	第2部 10:45~11:15	
	第3部 12:00~12:30	
	第4部 13:15~13:45	
場所・定員	武道場 (各20名)	
参加費	1回 300円 (当日支払い)	
指導員	丸山・齋藤	
内容	ローラーなどを使用して、固まった筋肉をケアします。	
予約	8/4(火) 9:00~ ☎04-7137-9030	

木曜日 コンディショニング

日程	9/3. 10. 17. 24	レッスン風景 
時間	第1部 10:00~10:30	
	第2部 11:30~12:00	
場所・定員	武道場 (各20名)	
参加費	1回 300円 (当日支払い)	
指導員	丸山	
内容	筋トレやストレッチで、腰痛や肩こりを予防します。身体に優しいプログラムです。	
予約	8/6(木) 9:00~ ☎04-7137-9030	