

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	7/7.14.21.28. 8/4.11.18.25	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・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	6/20 (土) 9:00～ ☎04-7137-9030	

木曜日 コンディショニング

日程	7/9.16.30 8/6.13.20.27	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・齋藤	
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	6/20 (土) 9:00～ ☎04-7137-9030	