

# 金曜ショートレッスン



6月4日(金)～

レッスン時間  
15:30～16:00

筋トレやストレッチを通して、動きやすい身体を作ってみませんか？  
このレッスンでは柔軟性を高めるためのストレッチ！  
必要な筋力を維持するための筋トレを織り交ぜ機能的な身体を目指します！  
内容は易しく初めての方も安心のプログラムです！  
徒手のトレーニングやゴムチューブ・テニスボールなどを使い  
レッスンを行います。内容は毎週ランダムです！ぜひご参加ください！

日程	毎週金曜日
時間	15:30～16:00 (30分間)
参加費	1回 300円
定員	20名
場所	体育館内 武道場



担当指導員

齋藤俊秋トレーナー

5月1日から申し込みスタート！電話番号 ☎04-7137-9030 ・ 04-7187-1155  
窓口受付開始 8:30～ 電話受付開始 9:00～ とさせていただきます！