



かなり体が硬くてストレッチが苦手な人へ

ウェーブストレッチ はじめます！

リングを使って 「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」 をサポート。

体が硬い方もリングを使うと楽に伸ばすことができ気持ち良さを感じることができます。

ふれスポ教室 7月から開講 月曜日 13:30~14:30 3ヶ月 8,000円(保険料込)

★申込み受付開始 6/22(月) 入会申込書を記入の上、お金を添えてふれスポ受付まで。

無料体験教室参加者募集！

日時 6月22日(月)
13:30~14:30

対象 7月から教室に通える大人の方

定員 15名(定員になり次第締切)

講師 吉川真紀子(氷見市体育協会指導員)

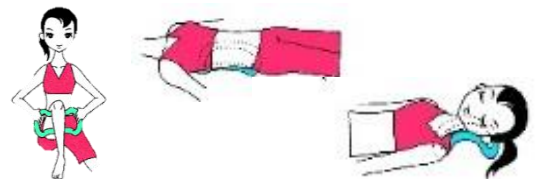
場所 ふれあいスポーツセンター

申込み お電話で。

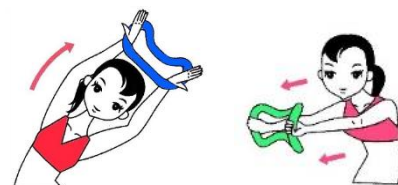
定員になり次第締め切り。

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲物

■筋肉のコリ、足裏をほぐし血行を良くします。



■もうひと伸ばし、もうひと捻りが気持ちいい！
体が硬い方もリングがあれば手が届きます。



■引きしめのサポートに。



申し込み・問い合わせ

氷見市ふれあいスポーツセンター TEL 74-8500 (火曜日休館)