

ストレッチ&リラクゼーション

～「疲れが取れない」は言わせない!～



2019年6月26日(水)
13:30～14:30



担当：田中 美千代

【教室内容】

ゆっくりと筋肉を伸ばしていき、柔軟性の向上を目的としています。
血流促進効果があり、疲労回復、リラックス効果も期待できます。

- 受付期間：2019年6月1日(土)～6月25日(火)
- 実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B
- 参加費：500円 ※当日入金となります。
- 定員：30人 ※宗像市民優先となります。



【申し込みについて】

- ※ 受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)
- ※ 定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ※ お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター(宗像市民体育館内)
TEL：0940-72-1112【営業時間9:00～17:00】
※日曜日・月曜日・祝日は休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)