

1～3月

疲れを癒して  
リフレッシュ

# ストレッチ教室

講師：スポーツドアあずま先生  
荒川幸夫先生

動かし・伸ばす ストレッチで  
筋肉をほぐし、体のバランスを整えましょう

日時：令和2年1月17日～3月20日

毎週金曜日

19:00～20:00 (午後7:00～8:00)

場所：八広地域フラザ吾嬬の里 2階大会議室

対象：20歳以上

定員：15名(先着順)

参加費：おひとり5,000円(全10回分)

持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装でお越しください。

お申込：12 / 21 (土) ～ 1 / 13 (月)

※12/29(日)～1/3(金)は休館日

1階受付またはお電話(03-6657-0471)へ  
お問い合わせください。

※お電話での申込みの場合も期間中にご来館いただき  
申込用紙への記入とお支払いをお願いいたします。

※キャンセルに伴うご返金も、1/13(月)までです。