

★身体をリラックスモードに★

ストレッチポール教室



参加者募集！！

場 所 和歌山市つつじが丘総合公園 クラブハウス会議室

日 時 2025年5月15日(木) 14:30～15:15

受講料 1,200円(税込) ※傷害保険料含む

対 象 中学生以上 先着10名

講師紹介

井田先生

筋肉を緩め、呼吸をしやすくする働きがあり副交感神経が優位になりやすく身体をリラックスモードへ導きます。姿勢改善・体のメンテナンスを行いましょう。

- 動きやすい服装、水、タオルを持参してください。
※ストレッチポール/ヨガマットをお持ちの方はご持参いただいても結構です。
- 2025年4月15日(火)10:00～受付開始
- キャンセルは開催日3日前の17:00迄。
キャンセル待ちの方がいる場合はキャンセル料(受講料)は発生しません。
- 和歌山市に大雨・暴風・洪水・津波警報発令時は、臨時休館となる為、開催中止とさせていただきますのでご了承ください。
- お申し込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



和歌山市つつじが丘総合公園

TEL : 073-488-5702

〒640-0115 和歌山市つつじが丘4丁目4番地
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-77220>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始(12/29～1/3)