

血流UPでスッキリ軽いからだへ

からだすっきりローラー教室



ローラーを使って、肩・腰・脚をゆっくりほぐしたり
ストレッチなどを行います。(ローラーは貸し出しします)



募集要項

日時：9月11日（金） 11：00～12：00

場所：宮代町総合運動公園 研修室

参加費：900円

定員：12名

持ち物：運動ができる服装、タオル
飲み物、室内履き、
ヨガマット（貸し出しあり）

対象：16歳以上

申込開始：8月1日（土） AM10:00～
前日までにお申し込みをお願いいたします

＜指導員紹介＞



板橋 由佳里

- ・介護予防運動指導員
- ・FTP Basic Mat
Pilates Instructor
- ・アクアフィットネス
インストラクター



宮代町総合運動公園

TEL：0480-32-1543

〒345-0836 埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834
<https://shisetsu.mizuno.jp/>

営業時間：平日／9:00～21:00
日曜・祝日／9:00～18:00

休館日：毎週月曜日（祝日を除く）
年末年始