

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を行います。(ローラーは貸し出しします)



募集要項

日時：7月10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：6月2日(火) AM10:00~

〈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

