



2024年 4月 & 5月



☀️ ストレッチ

10:00-10:45

☀️ チューブ& 簡単エクササイズ

10:00-10:45

4月

4日 木
16日 火
30日 火

4月

23日 火

5月

21日 火

5月

7日 火
16日 木
28日 火

● ストレッチ ●

簡単なストレッチで初めての方でも
すぐに始められます
ボールも使用し気持ちよく伸ばしましょう

● チューブ&簡単エクササイズ ●

チューブで筋力アップ、自分の体重を使った
簡単なエクササイズを行います



- 【対象】 一般男女
- 【定員】 8名(先着順)
- 【場所】 小山運動公園 開運スポーツ合宿所
- 【参加料】 500円(税込) ※当日現金にてお支払いとなります
- 【申込】 電話・WEB申込
- 【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル



お申し込み・お問い合わせ

ホームページ
からも
申込可能です♪

小山運動公園 指定管理者 ミズノグループ

小山市大字向野187 TEL: 0285-49-3523

営業時間: 8:00~22:00

