

～からだを整える～ フィットネスイベント

場所：船橋市運動公園 会議室 参加費：各 550円(税込)

日程	時間	教室名	講師名	内容
2月11日(火・祝)	10:00-10:45	ストレッチ (筋膜リリース) ※ボール使用	金子 大佑	ラクロスボールを使って体をほぐして伸ばします。血流促進、コリの解消を目指します。
2月11日(火・祝)	11:05-11:50	背骨 コンディショニング	金子 大佑	背骨のゆがみからの不調(痛み、疲れ)を改善するためのエクササイズを行います。※スポーツタオルを1枚お持ちください。

※すべて初めての方が安心して参加いただける内容です。

【受付】開催日の1週間前の9:15から、お電話もしくは管理事務所窓口でお申し込み。 ☎047-438-4461

【持ち物】参加費(当日現金支払)、動きやすい服装、水分補給できるもの(お水など)、タオル、身分証明書
※背骨コンディショニングは、スポーツタオル1枚お持ちください。

【当日】管理事務所窓口にて参加費お支払い→2階の会議室に移動して教室参加→帰宅
※お着替えをされる方は、体育館内の更衣室をご利用いただけます。
100円リターン式ロッカーもございます。

【定員】各 12名

【対象】16歳(高校生)以上の方



船橋市運動公園 ☎ 047-438-4461

皆様のご参加を心よりお待ちしております☺