

# スタジオでレッスン

スタッフと一緒に行動おう！！

# STRETCH

ストレッチ

坂戸市健康増進施設サンテさかど スタジオ

大きな筋肉を中心にほぐしていきましょう。  
色々なバリエーションでのストレッチを覚えよう！！

日 時：木曜日 15:15～15:45 (開催日程は裏面にて)

金曜日 16:15～16:45 (開催日程は裏面にて)

定 員：15 名 対 象：中学生以上

参加費：無料

場 所：スタジオ(全面)

内 容：トレーニング後の身体ケアを行い、  
怪我を予防する状態へ持っていきましょう。

担 当：大川原・佐々木

申込方法：当日スタジオにてレッスン 15 分前より行います。  
(お名前・連絡先を記入の上ご参加となります)

ストレッチの行い方がわからない方ご気軽にご参加ください！！

## 参加費無料！！

お問い合わせ

TEL:049-280-7111

スタジオ入り口にて  
受付いたします。

# ★ストレッチスケジュール表★

月/曜日	木曜日	金曜日
10月	8	23
11月	5	20
12月	3	11
2021年 1月	14	29
2月	4	26
3月	4	19

## ◆時間帯◆

木曜日：15:15～15:45

金曜日：16:15～16:45

## ◆担当者◆

木曜日：大川原

金曜日：佐々木

