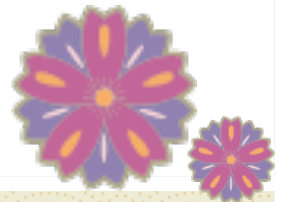


心身共に健康的に過ごせる体づくりのご提案

リフレッシュケア体操



募集要項




場 所 和泉市立コミュニティ体育館研修室

日 時 月曜日 (月4回)
10:00~11:00

受講料 **4,400円**※税込・傷害保険料含む

対 象 一般 (中学生以上)

無料体験募集中

-  ヨガマット、タオル、水分補給の飲み物を持参してください。
-  定員は各20名様です
-  持ち物一認印 (同意書記入のため) 動きやすい服装でご参加下さい

講師紹介



平林コーチ

無料体験実施中

継続して身体の骨格や筋力バランスを整える事により、日常生活におけるコリ・強張り・歪みを軽減し、心身共に健康的に過ごせる体づくりのご提案！

誰にでも簡単に行うことができる、シューズがなくても支障のない有酸素運動を取り入れてストレッチだけでなく筋コンディショニングや筋力向上を高める運動の組み立てをします



和泉市立コミュニティ体育館

TEL : 0725-57-0100

〒594-1111
和泉市光明台1-44-8

●受付申込時間 9:00~20:00

休館日 毎月第2水曜日
(12月1月を除く)
年末年始休館日