

～ゆっくり体のメンテナンスを～

ストレッチポール® 教室



新規入会者募集中！

場所 鴨谷体育館 第3体育室

日時 金曜日 (月1回) ①10:20～11:00 ②11:20～12:00 日程は裏面をご確認ください

受講料 1,000円/回 ※税込・傷害保険料含む

対象 中学生以上 定員①②各20名

- 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 入会金・年会費不要！
- 無料体験は行っておりません。
見学希望の際はお電話にてご予約ください。

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金の連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

＊講師紹介

小八木先生

自分の重さで肩・胸・背中の筋肉を自然とゆるめていきます。呼吸を深く、副交感神経を優位にし、リラックスした身体へと導きます。

心地よい刺激で、ゆっくり体のメンテナンスを行いましょう。



堺市立鴨谷体育館

TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年末年始(12/30～1/4)
- 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください

2022年度 ストレッチポール® 日程表

休会・退会をご希望の方は、前月の25日までに体育館受付までお申し出ください。

◎お支払い方法：現金支払いのみ(毎月窓口にてお支払い下さい)

●月1回/金曜日 スクール開催日 休館日

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	26	26	27	28	29	30

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	28	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初月度参加費(表面に記載)
- ・認印(シャチハタ不可)

《お問合せ》

堺市立鴨谷体育館

堺市南区鴨谷台2丁4-1

TEL : 072-296-1717

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>