清水町体育館　剣道場/会議室

ミズノ　美温活ストレッチ

☆NEW☆　参加者大募集！！

●場　所：清水町体育館　剣道場・会議室

●日　時：水曜日
　　20:05～21:00

●対　象：一般

●受講料：1期：13回　7,800円（税込）
　※当日空きがあれば1回650円（税込）
※ピラティスとセットでお申込の方
　⇒ 1期：13,700円（税込）/1回1100円
※税込・傷害保険料含む

●持ち物：動きやすい服装、タオル、
ヨガマットまたは大きめのバスタオル飲み物を持参してください。

●定員：先着　12名

●お申込みの際必要な個人情報は厳重に管理いたしますが、
当グループイベント案内等を送付する場合があります。

●体調には十分ご注意ください。体調の悪いときは無理をしないでください。

指導者紹介

氏名：是永　幸恵
資格：健康運動指導士
　　フィットネス
　　インストラクター

清水町体育館
TEL：055-971-0160
〒411-0903　静岡県駿東郡清水町堂庭287-1
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588

●営業時間・8:30～21:30

●休館日　・毎月第3日曜日
　　・年末年始

ミズノ　美温活ストレッチ

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。

無料体験　1期　予備日　2期　○➡会議室　3期

〈スクール説明〉
体温を上げて心と身体をキレイで元気にすることを目的とする教室です。
一日の疲れを癒し、自律神経を整えて心身の緊張をほぐします。
ストレッチや軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して血流をよくすることで
免疫力が上がります。運動初心者の方にも安心なプログラムです。

1期：5月～8月　全13回になります。
日程は上記カレンダーをご確認ください。

〈申込方法について〉
・清水町体育館窓口での申込となります。
・事前予約制です。
・先着順になります。空きがあれば当日参加可能です。

〈お支払方法について〉
・お支払いはお申込の際に窓口にてお支払いください。
　空きがあれば当日参加も出来ます。
　詳しくはスタッフまでお尋ねください。

〈その他注意事項など〉
・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
　貴重品は持ち込まないようにお願いします。
　盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。
・イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承ください。