

# ミズノ 美温活リンパストレッチ

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

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

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

※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。

1期 2期 3期  
予備日 ←剣道場

## <教室説明>

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。

## <申込方法について>

25年度より、『電話申込み』から『WEB申込み』へ申込方法が変更となりました。

- ① 事前予約制。3期分は12月11日(木)9時より受付開始となります。
  - ② 先着順になります。申込みは完全WEB申込のみとなります。
- 右側のQRコードからお申込みください。

## <お支払方法について>

教室初回日に、清水町体育館窓口にてお支払いください。



こちらのQRコードから

## <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。
- ・体調には十分ご注意ください。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。