

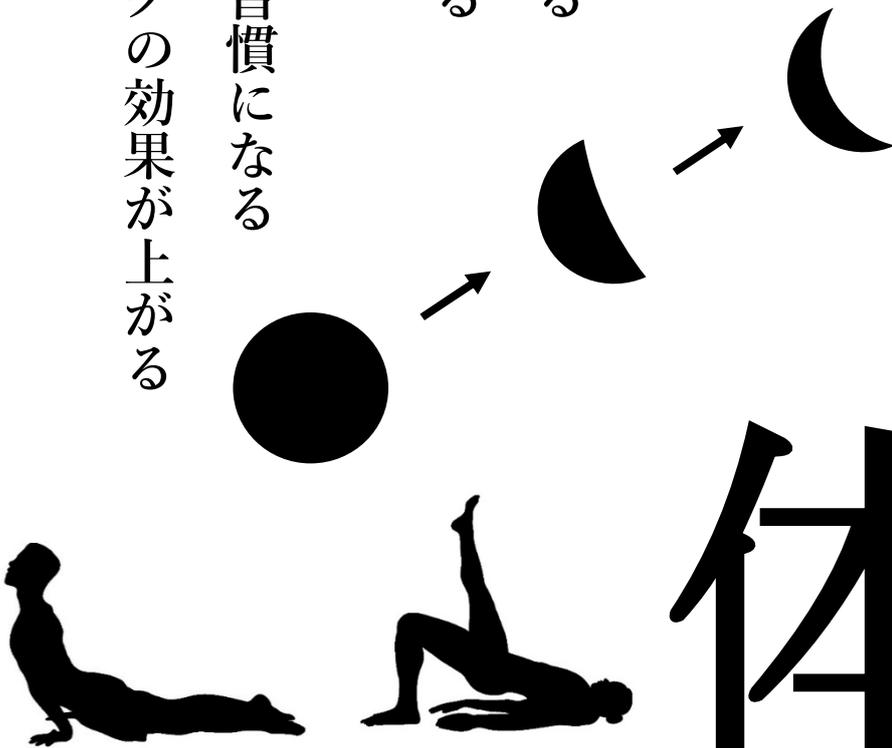
ぽっこりお腹を

凹ませる

体幹

ストレッチ教室

- ・基礎代謝を上げる
- ・身体を引き締める
- ・怪我の予防
- ・トレーニングが習慣になる
- ・他のトレーニングの効果が上がる
- ・自信が得られる



日時：①男性教室 12月 3日 (木) PM6:00~PM7:00
②女性教室 12月17日 (木) PM6:00~PM7:00

会場：KAKINUMAアリーナ多目的室

問合せ：千代田町東部運動公園 (86-3012)



体幹ストレッチ教室

1. 実施日時 ①男性教室 12月 3日(木) 午後6時00分～午後7時00分
②女性教室 12月17日(木) 午後6時00分～午後7時00分
2. 会 場 KAKINUMA アリーナ多目的室
3. 対 象 群馬県内在住者
4. 定 員 各教室15名(先着順)
5. 参加費 500円(当日徴収いたします)
6. 申込み 窓口又は電話申込み(86-3012)
申込期限 ①男性教室 12月 3日(木)まで
②女性教室 12月17日(木)まで
※定員に達し次第、募集を終了いたします。
7. 持ち物 ヨガマット(お持ちでない方には貸出します)、運動に適した服装、タオル、飲み物、屋内用シューズ、マスク(来館・退館時は必ず着用)
8. 集合時間 体組成計のご利用を希望される方は午後5時45分にご来館ください。
9. 問合せ 千代田町東部運動公園(86-3012)
10. 注意事項 ★自宅で体温測定をしてきてください(窓口で確認します)。
もし37.5℃以上ある場合は参加できませんのでご了承ください。
★かならずマスクを着用してご来館ください。
★今後感染症の動静により、日程変更や延期・中止となる場合もございますので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

☆こんな方にオススメ☆

- ・運動不足の方
- ・身体を引き締めたい方
- ・トレーニングを習慣にしたい方
- ・基礎代謝を上げたい方

