

モーニングストレッチセミナー

- ・日時・・・平成29年11月23日(木)
AM9:00～AM10:00
- ・場所・・・未来くるやぶき(屋内運動場)
- ・対象・・・20歳以上の方ならどなたでも!
- ・定員・・・30名ほど
- ・持ち物・・・バスタオルやヨガマット等
動きやすい服装
水分補給用の飲み物
- ・参加費・・・無料

☆講師紹介・天野智由(未来くるやぶき責任者)

東京都内のスポーツ施設にて、
子供～成人までの各教室の指導を行っていました。

～自宅でも簡単に行うことのできるストレッチや
身近にあるものを使った簡単な筋力トレーニング、
中国医療健康体操の「練功十八法」などをご紹介します～

前日までに、お電話または未来くるやぶ
き受付までお申し込みください。

(火～日10:00～17:00)

【問い合わせ】

矢吹町屋内外運動場 未来くるやぶき
〒969-0271 福島県西白河郡矢吹町小松14
TEL 0248-21-8722 担当：天野

