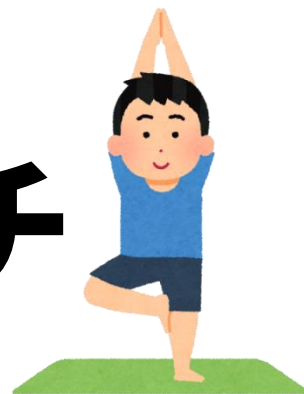


男の

働きやすい体を目指そう！

ほぐトレッチ

=ほぐし×トレーニング×ストレッチ=



男性のための運動講座 HIMI×Fes の受講生を中心とした継続講座です。
まずは、硬くなった体をほぐして、ヨガの動きでトレーニングした後は、至福のリラックスタイムへ。月に一度、道具を使って全身をほぐすストレッチの回があります。お気軽にご参加ください！

【開催日】 金曜日

【時間】19:00～20:00

【場所】氷見市ふれあいスポーツセンター 研修室

【受講料】

3か月 11回 9,000 円(保険料込)

※1 回券 1,500 円での受講もできます

【対象】

40～60 代の男性 ※年齢が対象外の方や女性もご相談ください。

【講師】

宮田 美里 先生 (月 1 回のストレッチは吉川)



申し込み・問い合わせ

氷見市スポーツ協会(ふれあいスポーツセンター内) TEL0766-74-8500(火曜休館)