

体がかたい人の

ほぐしヨガ

かたくても大丈夫！！ 少しずつじっくり動かして、カチカチの体を深部からほぐし、また、内臓の働きを促し、本来の快適な体を取戻しましょう。おすわりができない方は、椅子に座って動いていきます。

◆日時 7月4・11・18・25日

午前**9時**～**10時**（各火曜日）

- ◆場所 鳥見山陸上競技場2階
- ◆参加費 ・クラブ会員 300円/回
・非会員 500円/回
- ◆対象 一般男女どなたでも参加できます
※タオル、飲み物を持参ください
- ◆申込み 随時、当日参加OK



お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人 かがみいしスポーツクラブ
〒969-0404 鏡石町緑町199 鳥見山陸上競技場内
TEL: 0248 (62) 1600 FAX: 0248 (62) 7651
✉: info@kagamiishi-sc.com
営業時間: 9:00~17:00 (土曜・日曜・祝祭日 休み)



<https://kagamiishi-sc.com>

毎月活動予定表は、HP・facebook・各施設（陸上競技場・鳥見山体育館・構造改善センター・あやめホール）に設置

-----き-----り-----と-----り-----

名前	歳	ご自分の体のこと等について、伝えておきたい事などあればお書き下さい
電話		

