

グリーンパレス

のびのびストレッチ教室



運動不足の解消、肩こり・腰痛改善に！
代謝がよくなり、疲労回復・リラックス効果も！
運動が苦手な方、体のかたい方におすすめ！



【日 程】

月	日	時間
9月	9・30	金曜日 11:00~12:00
10月	14・28	状況によっては、中止となる場合も ございます。

【場 所】 グリーンパレス新館 3階 301 集会室

【申込み】 当日、15分前から301集会室にて先着順に受付

【費 用】 1回500円

【対 象】 18才以上の方 各回13名様まで

【指 導】 水村 ちず（健康運動指導士・ズンバ&エアロビインストラクター）

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・（バスタオル）
※マット上でストレッチを行います。マットはアルコール消毒済ですが、
気になる方はバスタオルを敷いても構いません

【お願い】 ●参加前に検温・手指の消毒にご協力をお願いいたします
●レッスン中は換気のため、窓を開放いたします
●発熱・咳・のどの痛み等がある方は、参加をお控えください