

# さわやか つばさ ストレッチ

あなたの体は硬くないですか？  
ストレッチで頭も体もリフレッシュしましょう！

第2・4金曜日  
AM 10:00～11:30  
IKE・Bizとしま産業振興プラザ  
地下2階 体育室  
月会費 2,000円

私達は2011年9月に誕生した自主クラブです。現在男女合わせて21名の会員で、楽しく活動を続けています。一緒にいかがですか？

講師: **秋本つばさ**  
先生  
健康運動実践指導者  
中高老年期運動指導士  
ストレッチングインストラクター  
スポーツクラブインストラクター等



「さわやか つばさ ストレッチ」 お問合せ先 (18:00～22:00)

倉田よね 3973-9245 小森晴子 3985-1305 川上雅子 5982-7741