

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？ さあ 一緒に
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
AM10:00～11:30
IKE・Biz(旧勤労福祉会館)
地下体育室(予定)
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。月2回、基本
的にはIKE・Bizで楽
しく活動が続けてい
ます。一緒にいか
がですか？

講師: **秋本つばさ**
先生 他
健康運動実践指導者
中高老年期運動指導士
ストレッチ[®]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」 お問い合わせ先 (18:00～22:00)

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