

# 清水長崎新田スポーツ広場

## 第1期 健康ストレッチ教室



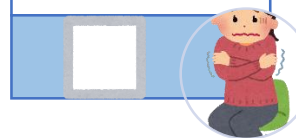
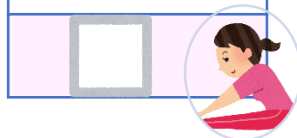
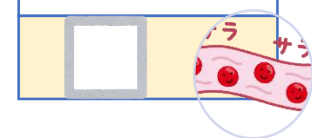
様々な道具を用いて、楽しくストレッチに挑戦できます♪  
姿勢改善に効果があり、一緒に美姿勢を目指してみませんか？

↓ こんな方にもオススメです！ ↓  してみてください！

• 代謝や血行を良くしたい！

• 柔らかくて、しなやかな身体を作りたい！

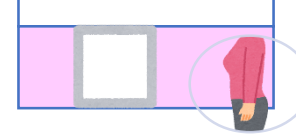
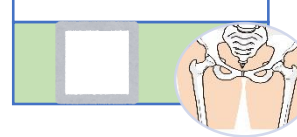
• 冷えやむくみを解消したい！



• 肩や腰のコリを解消したい！

• 身体の歪みを解消したい！

• 今よりもスタイルや姿勢がよくなりたい！



無理のないペースで挑戦できます♪ シニアの方も安心です。

主催：指定管理者 三幸(株)

会場：清水長崎新田スポーツ広場 3階多目的室

日程：木曜10時30分～11時30分（全10回）※予備日含む

4/4は無料体験会です。申込前にレッスン内容を体験できます。



4 月				5 月					6 月			
4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日
体験会	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	休み	⑧	⑨	⑩	予備日

定員：12名（18歳以上の一般男女）

お問い合わせ先  
清水長崎新田スポーツ広場  
静岡市清水区長崎新田207  
TEL：054-344-3055

参加料：一人 5,500 円（全10回）

体験会：無料（4/4のみ）

# 健康ストレッチ教室

## 体験会 参加案内

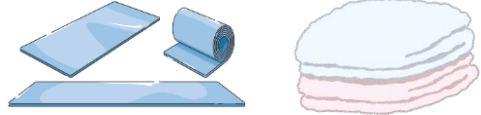
★ 講師 : 山崎 美也子 先生



★ 対象 : 18歳以上の一般 (男女)

★ 服装 : 動きやすい服装

★ 持ち物 : ヨガマット・バスタオル・タオル



★ 申込み : 長崎新田スポーツ広場窓口に、直接「申込書」を提出してください。

3月 1日 (月) 10:00~ 申込受付開始

★ 定員 : 12名 (申込順となります)

★ 参加料 : 5,500円 (保険料込み) 体験会 (4/4) は無料

★ 体調管理について : 運動制限や持病をお持ちの方は、**医師の許可**のもとご参加下さい。  
また、受講中気分がすぐれない場合は、直ちに担当講師にお申し出下さい。

★ 教室中止について : 施設・または講師の都合により教室を中止することがあります。  
その際、当施設HP「**本日の施設状況**」にてお知らせします。  
※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせください。

有度山総合公園運動施設・城北運動場・長崎新田スポーツ広場

検索



本日の施設状況

★ 返金について : いかなる場合でも参加費の返金はできませんので、  
ご了承の程お願い致します。

★ 教室振替について : 中止の際、日程に予備日が記載されている場合はその日を使用します。  
※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承下さい。

★ 途中入会について : 教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますので  
ご了承下さい。

会場

