



ストレッチ& セルフマッサージ教室

ストレッチで身体を伸ばし、マッサージを行いながら身体をほぐしていきます。
動きやすい身体をつくりリラックス効果で楽しく気持ち良く行っていきましょう。



日 時	令和7年7月23日（水） 13時00分～14時30分
場 所	上中妻市民センター 和室
講 師	岡田 典子先生（上中妻市民センター「ピラティスクラブ」講師 健康運動指導士）
募集人数	15名
対 象	成人女性
参加費	無料
持ち物	飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット（なければバスタオル）
服 装	運動ができる服装（ジャージ等）
受付期間	7月14日（月）から7月18日（金）
受付時間	8時45分から17時00分（平日のみ）（電話での申込可）
申込方法	上中妻市民センターに来所のうえ、お申し込み下さい。 先着順となります。定員になり次第締め切らせていただきます。
お問合せ	上中妻市民センター 電話 251-9402（担当 粉川・関根） 主 催 上中妻市民センター