

ストレッチ体操教室

体の歪みを整えます
腰・肩・背中のこりも
スッキリ解消！



姿勢改善！
心とカラダを
リセット！

7月11日(金)・8月8日(金)

19:30~20:30

場 所

社地区公民館

講 師

フィットネス ジャ
Fitness Ja-んぐる
三澤 絵里さん

募集人数

15名

持ち物

- ・水分補給のドリンク
- ・ヨガマットまたはバスタオル
- ・運動のできる服装



参加費

100円
(当日集金)

申込み
問合せ先

下記申込み用紙に必要事項を記入の上、7月4日(金)までに
お申し込み下さい！

TEL: 87-3473

FAX: 87-3478

Email: cc-yashiro@it.city.tottori.tottori.jp



切り取り線



【ストレッチ体操教室 参加申込書】

集落名	氏 名	連絡先 (携帯可)	参加希望日に ○をして下さい		備 考
			7月11日	8月8日	

※この申込書に記載された個人情報、本事業事務処理以外には使用しません、事業活動の写真を館内の写真掲示・公民館だより・HP等に使用させて頂く場合があります。ご了承下さい。