

はじめての方でもお気軽に！

# ストレッチ体操教室



体の歪みを整えます。  
腰・肩・背中  
の凝りも  
スッキリ解消！

姿勢を改善します。  
自分のカラダと向き合い  
心と体をリセット！

**開催日** 7月12日(金)・8月9日(金)

**時間** 19:30~20:30

**講師** フィットネス ジャ  
Fitness Ja-んぐる 三澤絵里さん

**参加費** 100円 (当日集金)

**募集人数** 15名

**場所** 社地区公民館

**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



## お申込み・問合せ先

下記申込み用紙に必要事項をご記入の上、6月28日(金)までにお申込みください。

社地区公民館 電話:87-3473 ファックス:87-3478 Eメール: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
			7/12	8/9	

※この申込書に記載された個人情報は、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。ご了承ください。