

みか先生の

かんたんストレッチ教室



怪我しないカラダをつくる。

健康なカラダをつくる。

自分のカラダだもん。大切にしたいですね。

健康なカラダづくりはまず柔軟から。

ストレッチでカラダの隅々まで動かしましょう。

日時: 週1回の開講です。午前9時30分~10時40分まで

参加費: 月3000円

場所: サンライフ南相馬

講師: (財)日本体育協会認定 アシスタントクラブマネジャー
スポーツリーダー・スポーツ少年団認定員

杉岡水佳

申込み・問合せ: サンライフ南相馬 23-5507

