ゴムバンドを使って姿勢プログラム！

ゴムバンド教室

（姿勢矯正）

ゴムバンドで歪みを矯正し、全身の血液を流すことでバランスのとれたカラダをつくります。　生涯健康を目指しましょう！

○と　き　　5/24・5/31・6/7・6/14

（毎週水曜日）

午後７時３０分～８時３０分（全４回）

○ところ　　岩舟公民館　（多目的室）

○定　員　　２０人

○対　象　　どなたでも　○指導者　渡辺仁子先生

○持参品　　ヨガマット・スポーツタオル・飲み物

動きやすい服装でお越しください。

○参加費　　会員１５００円・ビジター２０００円

○随時受付・申込み締切　5/１９（金）　平日９：００～１７：００

いわふねスポーツクラブ事務局（岩舟公民館）
【電話】55-2500　　【FAX】55-5065

申込み用紙　（ゴムバンド教室）　　（会員・ビジター）

参加者名：

ご住所：　　電話番号：