



いわねスポーツクラブ

できるうちに健康貯金しよう！

カリステニクス!!

いわスポ♪ストレッチ教室

正しいスクワットを身につけ、一生使える下肢を鍛えられるツールを手に入れよう！

運動したいけど一人では続かない。そんな経験ありませんか？

あなたの続かない運動を習慣化させます。

まずはストレッチから、一緒に始めてみませんか？

—シーズンプログラム—

【場所】 静和地区公民館

【時間】 午後7時30分～8時30分

【対象】 中学生以上どなたでも

【定員】 20人

【日程】 毎週月曜日

3/4(月) “まずは自分を知ろう”

○身体チェック・ストレッチ

3/11(月)

3/18(月)

3/25(月)

この教室は、
自分の体重を負荷として利用し、
身体を美しく発達させる事が目的。
“一生使える下半身が鍛えられるツール”
を手に入れよう！(*^▽^*)



パーソナルトレーナー

カリステニクスアスリート 鳩山 俊輔 さん

【参加費】 1,500円(保険代込み) ※クラブ会員は1,000円 (当日納入願います。)

【持参品】 ヨガマット、タオル、飲み物

【申し込み】クラブ事務局(岩舟公民館内)

* 随時受付致します。定員になり次第締め切らせて頂きます。

【電話】55-2500 【受付時間】平日 9時～17時

