

# 身体引締め & ストレッチ

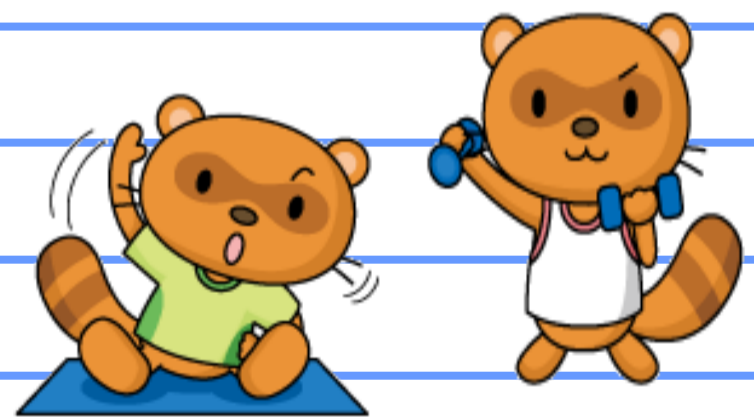
## 運動が苦手な方でも安心!

### 自宅でも習慣化できるストレッチと



### 筋力トレーニングを楽しく簡単にマスター

日時	1月 18	2月 1・15・29	3月 7・21	月曜日 全6回
時間	13時30分 ~ 14時30分 (60分間)			
場所	狭山台体育館 小体育室			
対象	高校生以上			
定員	20名 (先着順)			
料金	全6回 2,500円			
受付	<b>事前申込</b> 、参加料金を添えて受付窓口へ 12月7日(月) 14時30分より受付開始			
備考	* 運動の出来る服装と室内シューズをご用意下さい。			
	* 教室申込み後のキャンセルに伴うご返金は致しませんので 予めご了承下さい。			



※ お問い合わせ : 狭山台体育館 受付窓口 04-2958-1201

狭山市立地域スポーツ施設指定管理者  
シンコースポーツ・サンワックス共同事業体