

ストレッチ 運動教室



日時・場所

6月2・9・16日 各水曜日

八幡平市総合運動公園体育館

6月3・10・17日 各木曜日

安代地区体育館

教室内容

お家でも実践いただけるストレッチや体ほぐしをします。軽い有酸素運動や脳トレなど…1日の中でちょっと特別な時間を過ごしませんか。



講師

西館 敦

(いちのへサンビレッジクラブ)

参加料

1回 300円

※当日に徴収します

持ち物

屋内シューズ・飲み物・タオル等お持ちください。

申込・お問合せ

八幡平市体育協会

電話 0195-70-1600