

ストレッチ



運動教室



日時・場所

- ・八幡平市総合運動公園
6月1、8、15（毎週水曜日）
 - ・安代地区体育館
6月2、9、16（毎週木曜日）
- 午前10時～11時

講師

西館 敦
(いちのへサンビレッジクラブ)

持ち物

屋内シューズ、飲み物、タオル等
お持ちください。

参加料

1回 300円
※当日に徴収します

教室内容

硬くなった筋肉をほぐしたり、関節の動きをよくしたり、適度に運動することで
リラックスできます！

日常の緊張感からも解放されるので心身
ともにリフレッシュしてみませんか？

申込・お問い合わせ

八幡平市体育協会
電話 0195-70-1600