



男性も女性も大歓迎! 明るく楽しいレッスンです

眠っている筋肉を目覚めさせましょう! お気軽にご参加ください。

# 夜筋!! ~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

YAKIN

姿勢を正し、体の柔軟性を高めて、体幹を鍛えませんか? ストレッチをはじめ、自宅で手軽にできる体操がたくさん。自分の体を知って全身のハリやコリをとるセルフケアを覚えましょう。腰痛軽減・予防にも効果的です。お仕事帰りの方も参加できる夜のレッスンで、1回だけの参加、男性も女性も歓迎です。

**日時: 4/11、25、5/9、23、6/6、20、7/4、18 (火曜) 19:30~20:30**

**場所: 山北町健康福祉センター 多目的室2**

(山北町山北1971-2 駐車場あり)

**講師: ささきともみ先生**

(手力整体師、日本体育協会公認スポーツリーダー)



理想の体型に  
少しずつ近づけよう!

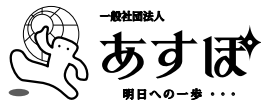
代謝アップで  
自然とやせる体作り!

持ち物/服装: ヨガマット(ない方はバスタオル持参)、飲み物、タオル、動きやすい服装

会費: 大人800円、中高生500円、小学生100円(保険料含む) (※小学生は送迎をお願いします。低学年は保護者同伴。)

定員: 20名程度

申込み: メールまたはTELにてお申込み下さい。メールタイトル「夜筋申込」・本文「氏名、TEL、希望日」



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

メールアドレス **asupo2009@yahoo.co.jp**

TEL **090-8013-5541** (秋葉) HPアドレス **http://asupo1.com**

スポーツくら



スポーツ振興くじ助成事業