

2024年度 第2クール 2024年8月～10月 (全4回)

- ① 8月10日(土) 13:30～15:00
ストレッチで得られる効果は？
伸ばさなくてもストレッチ効果・・・？
- ② 8月31日(土) 13:30～15:00
道具(タオル、おもりなど)を使ってストレッチ
超硬い、膝や股関節が痛い・・・どうする？
- ③ 10月5日(土) 13:30～15:00
ストレッチ系体操を創ってみる
- ④ 10月19日(土) 13:30～15:00
創ったストレッチ系体操をみんなで体験！！

《お申込み方法》

表面のお問合せ先まで、電話、メールでお申込みください。
受講料は直接ハローフレンズイノアまでお持ちいただくか、
下記口座へお振込をお願いいたします。

三菱UFJ銀行 大府支店 普通
0041653 伊藤敦子