

# 月曜リフレッシュ体操

# 1期



呼吸法をはじめ足裏のマッサージや全身のストレッチをおこないます。自宅でできる肩こり腰痛体操も紹介します。



## ●日時●

平成27年5月11日～平成27年7月13日

計8回 月曜日（原則第4月曜日を除く）

13時15分～14時30分 **※1回のみ無料体験を実施しています。詳しくは直接お問合せください。**

## ●会場●

平沼集会所（裏面参照）

## ●参加資格●

横浜市内在住・在勤で40歳以上の方

## ●定員●

25人（先着順）

## ●参加料●

2,400円（8回分 傷害保険料含）

## ●持ち物●

運動できる服装（会場には更衣室はございません）

タオル及びバスタオル（お持ちであればヨガマット）

飲み物

## ●申込方法●

5月7日（木）までに下記参加申込書に必要事項を記入し、西区体育協会事務局まで

FAX(317-2680)までお申し込みください（定員に達した場合のみこちらから連絡します）。

なお、参加料は初回時にお支払いください（お釣り銭の無いようにご用意ください）。

## ●問合せ・申込先●

西区体育協会事務局

〒220-0072 西区浅間町4-340-1 西スポーツセンター内

TEL 045(317)2630 FAX 045(317)2680

【主催】 西区体育協会

## 月曜リフレッシュ体操 1期 参加申込書

氏名（ふりがな） \_\_\_\_\_ 男 女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

〒 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

緊急連絡先 TEL \_\_\_\_\_ 健康上問題ないので参加します（ご署名） \_\_\_\_\_

\*個人情報は当教室以外の目的では使用いたしません。また、終了後は破棄いたします。