

傷病・疾病予防のための ボディケア



※写真はイメージです

ストレッチを中心としたボディケアはカラダの柔軟性を上げ、ケガのしにくいカラダをつくれます。血流がよくなり、呼吸が深くなるので様々な病気予防にも効果的です。ご自身のカラダを守るために、正しいボディケアを身につけましょう！

講師：丹羽 和道先生

日時：3/20（水）・4/3（水）・5/8（水）・6/5（水）
10:00-11:00

場所：細江総合体育センター ミーティング室

持ち物：

受講費：750円 / 回

申込方法：下記申込書に必要事項ご記入の上、細江総合体育センターの窓口、または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

お問合せ
お申込み

細江総合体育センター

指定管理者 東海ビル管理株式会社

〒431-1304

浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX：053-522-1722

✉：hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも
お申し込みいただけます



キリトリ

『ボディケア』 受講申込書

平成 年 月 日

住所 〒

フリガナ
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先