# 簡単ストレッチのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

座った状態や寝ながらのストレッチを行います。また、「動きながら」「止まった」状態など様々な種類のストレッチをご自分のペースで行うので、運動が苦手な方も無理なくご参加頂けます。
私生活の怪我予防や、運動のパフォーマンス向上に是非ご利用ください。

**★担当**　*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

千葉 桃子　（チバ モモコ）　　セントラルスポーツ所属 IR

## 2. クラス概要と練習日時

**（参加費は税込）**

| 曜日 | 対象 | 時間 | 月 | 実施日（予定） | 回数 | 参加費 | 場所（会場） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 金曜日 | 高校生相当年齢以上男女 | 14:10～14:50 | 7 | 9・16・30 | 11回 | 6,600 | 武道場1（畳なし） |
| | | | 8 | 6・13・20・27 | | | |
| | | | 9 | 3・10・17・24 | | | |

**※ご入金後の返金は、いたしかねます。予めご了承願います。**
**※入場時間は、基本的に時間通りのご案内となります。**

## 3. 服装と持ち物

・動きやすい服装（Tシャツ・短パン・ジャージ等 ）※ジーパン・スカート等はご遠慮ください。
・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。）
**・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。**
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら　　講座申込はこちら　　教室チラシはこちら

次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。（HP、チラシ等にてお確かめください。）

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

**※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。**