

骨盤リンパストレッチ教室②

開催要項

リンパストレッチでリンパの流れを活性化させ、体内に溜まった不要な老廃物などを排出して免疫力を高めます！リンパを流す為には、マッサージや運動、呼吸など色々な方法があります。骨盤ストレッチやリンパストレッチで、その正しい方法を解りやすく、楽しく学ぶことができます！

※ コロナウイルス感染拡大防止の為、毎回検温結果を伺いますので、**ご自宅で検温をお願いします。**
咳や発熱、味覚異常等、感染が疑われる症状がある方は、参加自粛をお願い致します。

1. 主催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団

2. 日時 6月30日より 毎週木曜日 ・ 全10回
13:30 ~ 14:30

6月~9月 10日 6月30
7月7・14・21・28
8月4・18・25
9月1・8

※日程・場所が変更になる場合がございます。その際はHPでお知らせします。

3. 場所 町民体育館 アリーナ 6月~7月
文化むら 展示ホール 8月~ (予定)

4. 対象 どなたでも

5. 参加費 参加費は**教室開始日(6/30)**に支払いとなります。
6月~9月 全10回 3,000円

6. 定員 新規受講者 30名程 (※教室定員60名予定)

7. 講師 Ichiko (イチコ) 先生
(大泉町在住・リンパマッサージ指導者・上級心理カウンセラー)

8. 申込方法 **6月2日(木)~6月23日(木)まで**
午前10時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始

9. その他 ・運動に適した服装を着用してください。
・ヨガマット又はバスタオルと、フェイスタオルをご用意ください
※ヨガマットの貸出は致しません。

10. 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)

キリトリ

骨盤リンパストレッチ教室 ②

参加申込書

ふりがな		性別	男・女	年齢	才
氏名					
住所					
電話番号	TEL ()	勤務先 ※在勤者のみ記入			

※この申込書は、目的以外には使用いたしません。