

骨盤リンパストレッチ教室 後期

開催要項

今、話題の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。その正しい方法を解りやすく、骨盤ストレッチやリンパストレッチで、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 9月24日より毎週木曜日 ・ 全20回
午後1時30分～**2時10分(40分)** (半年通しでの開催となります)
3. 場所 ●大泉町文化むら 展示ホール・第3練習室
(9月～11月) 10日 9/24・10/1・15・11/5・12・19

10/8・22・29、11/26 は

①13:00～13:40 25名

②14:00～14:40 25名 の2部制となります

●大泉町文化むら 展示ホール 町民体育館
(12月～3月) 10日 12/3・10・24、1/7・28
2/4・18・25、3/4・11

※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。

4. 対象 町内在住・在勤者
5. 参加費 参加費は**教室開始日**(9/24)に支払いとなります。※12月からの方は(12/3)

後期シリーズ 6,000円

※9月下旬～11月まで、または12月～3月までの
3カ月3,000円のみ申込みも可能です。

6. 定員 50名 ※申込多数の場合、後期シリーズ申し込みの方を優先させていただきます。
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・ズンバゴールドインストラクター)
8. 申込方法 **7月20日(月) 午前9時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始**
※2部制①、②の時間選択は先着となります。申し込み時に選択下さい。
(途中参加も随時受付します)
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)

大泉町文化むらにご来館の皆様へお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、次のご協力をお願いします。



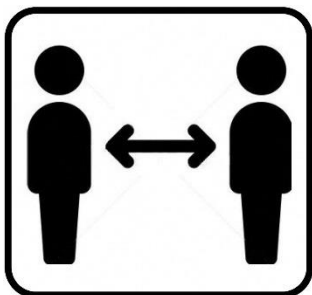
来館前の、自宅で検温や体調の確認をし、不調の場合は来館をご遠慮ください。

来館される際はマスクの着用し、咳エチケットのご協力をお願いします。



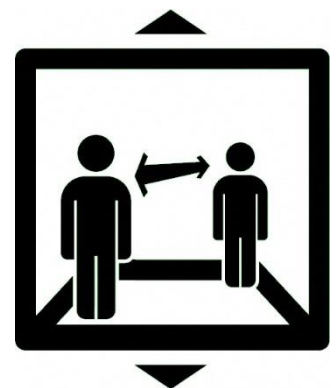
ご来館時やお帰りの際は、備え付けのアルコール消毒剤で手の消毒を。

館内の一方通行にご協力ください。



およそ2メートルの間隔確保を。

当面の間、エレベータの定員を2名とさせていただきます。



ロビーや休憩コーナーの長時間のご利用はできません。
(自動販売機はご利用いただけます。)