

骨盤リンパストレッチ教室①

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。

- 主催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団
- 日時 4月7日より 毎週木曜日 ・ 全10回
13:30 ~ 14:30
- 場所 ● 町民体育館 アリーナ
4月～6月 10日 4月 7・14・21・28
5月 12・19・26
6月 2・9・16
※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。
- 対象 町内在住・在勤者
- 参加費 参加費は**教室開始日(4/7)**に支払いとなります。
4月～6月(3ヶ月) 全10回 3,000円
- 定員 新規受講者 30名程 (※教室定員60名予定)
- 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)
- 申込方法 **3月18日(金)～**
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
- 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。
- 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 ①

参加申込書

ふりがな					
氏名		性別	男・女	年齢	才
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。