

2部制・後半

骨盤リンパストレッチ教室①

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。

- 主催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団
- 日時 4月8日より毎週木曜日 ・ 全10回
午後2時～2時40分(40分)
- 場所 ●大泉町文化むら 第3練習室
(4月～6月) 10日 4/8・15・22、5/13・20・27
6/3・10・17・24
※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**(4/8)に支払いとなります。
4月～6月(3ヶ月)全10回 3,000円
- 定員 25名(2部制 前半と後半で計50名)
- 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(木)～**
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の時間は、申し込み時に選択下さい。
- 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)

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。



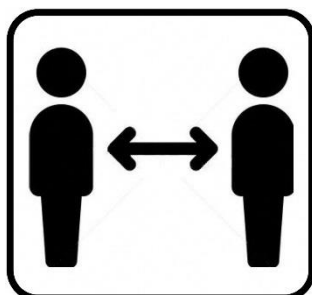
来館前の、自宅で検温や体調の確認をし、不調の場合は来館をご遠慮ください。

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。)