

# リズム運動&ストレッチ教室開催!!



☆みんなで楽しくリズム運動やストレッチをしましょう!!

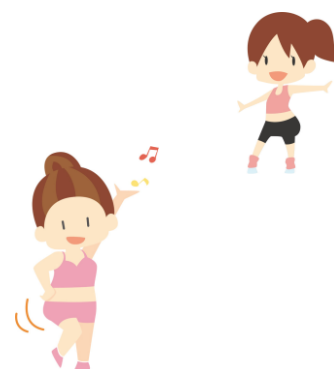


リズム運動&ストレッチ教室とは？

日ごろお忙しい方向けの夜間の土曜日に  
リズム運動(音楽に合わせた有酸素運動)と  
ストレッチ(心身ケア)中心の  
2種類のプログラムを行います!

隔週プログラムでストレス発散や  
リラックスできるプログラムです!

女性だけでなく男性も参加可能な内容となっております!



## 隔週プログラム内容

第1週リズム運動

第2週ストレッチプログラム  
(心身ケア)

第3週リズム運動

第4週ストレッチプログラム  
(心身ケア)

効果

血行促進 心身ケア ストレス解消

日時:毎週土曜20:00~21:00

料金:3,500円(月4回制)

都度参加の場合 1回1,500円

対象:16才以上男女

場 所:パークむつざわ

問合せ:0475-44-1565

初心者大歓迎!!

どなたでも参加可能です!!