

ボールを使ったストレッチ

ソフティーボールを使ってストレッチの体勢をとっていきます。
ご自身の柔軟度にあわせて角度や強度を調節できるので、
普段は伸びを感じられない部分もストレッチできます。

少人数制の教室ですから、お一人お一人に合った体勢も
お伝えしていきます。

ぜひ、心地よく体がほぐれていく感覚を体感してみてください。

日 程 : 11/21(火)・24(金)・28(火)
12/1(金) (全4回)

時 間 : 10:00～11:00

場 所 : 清見瀉公園SC・多目的室

定 員 : 12人

会 費 : 2,000円

持ち物 : 動きやすい服装・水分補給できるもの

申込み : 11/7(火) 9:00～申込み順

※清見瀉公園SC窓口で申込書をご記入の上、
受講料をお支払ください。



お問い合わせ
清水清見瀉公園SC ☎367-9780

公益財団法人 静岡市体育協会