

# 女性のための

# ストレッチ教室



**令和5年9月14日（木）9:30 受付開始**

- ☞受講料持参の上、長田体育館 事務所窓口にお越してください
- ☞受付開始時点で希望者が定員を超えている場合は、その場で「抽選」を行います
- ☞抽選は1人1名分・代理申込の方は18歳以上に限ります

**開催日**

10/12・19・26  
11/2・9 木曜日（全5回）

**開催時間**

19:00~20:00

**会場**

長田体育館 柔道場

**対象**

18歳以上の女性

**定員**

35人 ※定員になり次第受付終了します

**受講料**

3,500円  
定員に満たない場合は1回840円で参加OK

**持ち物**

運動のできる服装・タオル  
水分補給用の飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

