お仕事帰りのクールダウンに・・・

ナイトストレッチ



日常生活に必要な筋肉を刺激し、柔軟性や基礎筋力を高めます。負荷の軽いプログラムとなっておりますので、気軽に安心してご参加頂けます。

日程:7/22・29 、8/5・19(全4回)



月曜日開催



■時間■19:30～20:30(1h)
■料金■￥2，000(税込)保険料等込　※4回1クール
※料金は7／22窓口にてお支払い頂きます。
■対象・定員■一般　20名
■講師■ミズノスポーツ塾インストラクター
上花輪からだ研究所　　上花輪　聡
■申込み■下記連絡先へお電話、又は窓口までお越し下さい。
■受付期間■～7／15まで(定員達し次第募集終了)
主催:エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体

指定管理者：エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体
米沢市営体育館　〒992-0012 米沢市金池三丁目1-62
TEL/FAX　0238-23-0664(申込・問合せ先)