

# ストレッチング教室

12月と1月に無料体験会を開催します！！

## ストレッチング教室って？

- ・心地よい音楽に合わせて気持ち良く身体を動かすことで少しずつ関節の動きを良くしていきます。

## 開催日時は？

- ・毎週火曜日14時30分から15時45分までになります。  
12月は5日、19日、26日、1月は16日、23日、30日が開催日となります。

## 月会費は？

- ・3回開催月で1,800円、4回開催月で2,400円になります。

## 持ち物は？

- ・水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、内履きシューズ、お着換えになります。

## 先生は??

- ・岩手県ジャズ体操協会の川口和子先生です！！

要事前予約となります。受付窓口までお越しください。