ウォーキング＆ストレッチ教室

全4回
1,500円
受講者募集！

令和３年９月３日・10日
毎週金曜日　17日・24日
10:00～12:00

場所　三沢市国際交流スポーツセンター　ランニングコース

定員　高校生以上　先着10名　※定員になり次第、募集締切。

募集　令和3年8月1日(日)～8月30日(月)

申込用紙に必要事項を記入の上、三沢市国際交流スポーツセンター窓口又は、電子メールにて申し込みできます。

※受講料は、9月3日受付の際、徴収いたします。

申込用紙は、ホームページからダウンロード又は、三沢市国際交流スポーツセンター窓口にあります。

正しい姿勢で歩くための知識と体の柔軟性を高めるストレッチ法により運動を無理なく継続して行う習慣作りを学びましましょう。

室内シューズ、タオル、飲み物、ストレッチマットを用意して、マスク着用でご来館ください。

問合せ先：三沢市国際交流スポーツセンター内　一般財団法人三沢市体育協会
電　　話：0176－51－4466　電子メール：qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp
ホームページURL　http://www.misawa-spokyo.or.jp