

ストレッチ講習会

【日程】 **2021年1月23日（日）**

【場所】 岐阜メモリアルセンター トレーニング室



【時間】 17:00~18:00（1時間）

【内容】 ご自宅でも簡単にできて、疲労回復に役立つストレッチをご紹介します。

【担当】 トレーニング室スタッフ 竹内千晶

【対象者】 **中学生年生以上～（中学生の方は保護者同伴に限ります）**

★ 当日は受付にて「検温」を実施します。37.5℃以上や体調不良の方参加できません。

【定員】 20名

【料金】 無料

【締切】 当日まで申込可能

【持ち物】 運動できる服装・屋内シューズ・飲み物・タオル

【お問合せ・申し込み先】

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

TEL 058-215-7714