

やさしいストレッチ

- エクササイズとセルフストレッチで健康な身体に!
- 身体を動かしながら筋肉を伸ばすダイナミックストレッチと
リラックスしながら筋肉を伸ばすスタティックストレッチで
今よりも元気な身体を作りましょう!
- 低強度で簡単なエクササイズなので初めての方でも大歓迎です!

(事前にお申込みをお願いいたします)

- **開催日** 毎月 第1・3金曜日
- **時間** 11:00~12:00 (受付開始 10:30~)
- **場所** リハーサル室 他 ※日によって変更する場合がございます
※どなたでも参加できます。お友達とお誘い合わせの上お申込みください。
- **定員** 10名まで (定員になり次第締め切ります)
- **一般料金** 各500円 (初めての方無料)
- **講師** ひらやま ときお
平山 時生 (健康運動実践指導者 他)
- **申込方法** 遊楽館室内プール受付にてお申込ください。
お電話でのお申込みも可能ですのでお気軽にお申込ください。

お申し込み・お問合せは

石巻市遊楽館室内プール

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山 15 番地 1
[指定管理者 石巻市スポーツ協会・ミズノグループ]

TEL 0225-72-3605

営業時間 10:00~21:00 (火~土曜)
10:00~17:00 (日曜・祝日)
休館日 毎週月曜日
(月曜が祝日の場合その翌日)