

本気の皆さん
お待ちしております。



40s からの本気ストレッチ

2025 年 **7 月 17 日**(木)
10:00 ~ 12:00

会場

アミューあつぎ
7階 amyusスタジオ

- ① ストレッチの効果などについての講話
- ② タオルを使った自宅でも出来るストレッチの実践

※講座で使用するタオルは、当日**プレゼント**いたします♪

無料

講師

豊浦 杏菜 氏



- ◆ バレトンインストラクター
- ◆ パーソナルトレーナー
- ◆ ストレッチ&メンテナンス

対象

市内在住・在勤で40歳以上の方 **25人** (抽選)
※ 託児 5 人 (満1歳から小学3年生まで)

申込み (**7 月 3 日まで**)

- ①② いずれかの方法でお申し込みください。
- ① 講座予約システム (LINE版)
講座番号【00384】
- ② 電話または窓口



システムは
こちらから