

# ストレッチ & コツ骨体操

30分間、心地よくからだを動かしませんか？

当日、トレーニング室ご利用の方

参加料 **無料 !!**

## ストレッチ

① 10月18日(火)  
10:15~10:45

② 10月27日(木)  
10:15~10:45

定員：10名  
※当日受付・先着順

## コツ骨体操

① 10月20日(木)  
10:15~10:45

② 10月25日(火)  
10:15~10:45

定員：10名  
※当日受付・先着順

【場所】 多目的スタジオ or 研修室

【参加料】 530円(税込) ※当日、トレーニング室利用の方は無料

【申込】 小山市立体育館 窓口へ直接お声がけください

【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル

※トレーニング室は初回講習受講者のみご利用頂けます。まだ初回講習会を受講していない方はぜひご予約ください。

お申し込み・お問い合わせ

小山市立体育館

TEL 0285-28-1250

■ 営業時間 9:00~21:00 ■ 休館日：毎月第2月曜日・年末年始