

5月スタート！！

トータルリラクゼーション教室

参加料 3,000円

令和8年 5/12～6/30
毎週火曜日
19:00～20:00
総合体育館2階
第2体育室

全8回



For Relax



血行もよくなり
コリもほぐれる

カラダをほぐす……**ストレッチ**の効果
ココロとカラダに効く……**ヨガ**の効果
疲れたカラダ、ケアしてあげませんか？

対象 15歳以上で、市内在住・在勤・在学の初心者（中学生は不可）

定員 40名

その他 ＊お子様のご同伴は、危険防止のためご遠慮ください。

＊日常、通院されている方は、医師の許可を必ず得てください。

＊本教室の受講中に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合があります。



4月21日(火)から総合体育館にて申込受付開始！！

※お申込みは窓口または電話となります。お支払いは教室初日となります。

〔主催・担当〕 公益財団法人茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
電話 82-7175（総合体育館）



ちがさき、夢中になろう