



# 自由参加型教室開催のお知らせ



教室名	曜日	時間	場所	内容	講師	参加料 (1回)
ヨガストレッチ	火	12時10分～12時50分	研修室A	ヨガの要素を取り入れたストレッチ	原 陽子	520円
自重トレーニング	水	9時15分～9時55分		自分自身の体重を使ったかんたんな筋トレ	北村 敬司	
ウェーブストレッチ	土	12時00分～12時40分	和室	伸ばす・ほぐす・引き締めるエクササイズ	竹内 直子	

※他の施設ご利用の方は別途利用料が必要となります。

※消費税変更に伴い、「参加料」は原価×税率の1円単位切り捨てで設定しています。

初回のみ登録が必要です。どなたでも気軽に参加出来る教室ですので皆様のご参加お待ちしております。

## 取手グリーンスポーツセンター

TEL 0297-78-9090

ホームページ <http://www.toride-green-spocen.com>



## 自由参加型教室 開催スケジュール(2020年1月～2020年3月)

曜日	教室名	時間	担当	2020年1月	2020年2月	2020年3月
火	ヨガストレッチ	12:10 ↳ 12:50	原 陽子	7・14・21・28	4・18・25	3・10・17・24
水	自重トレーニング	9:15 ↳ 9:55	北村 敬司	8・15・22・29	5・12・19・26	4・11・18
土	ウェーブストレッチ	12:00 ↳ 12:40	竹内 直子	4・11・18・25	1・8・15・22・29	7・14

※ 1月11日・18日・2月8日は剣道場、2月22日は柔道場で行ってまいります。