

# いきいき フロアストレッチ



ストレッチをはじめ  
身体をほぐし・肩こり  
腰痛予防などみなさんと  
楽しみながら  
はじめてみませんか？

心も身体もリフレッシュ！



※当日参加型の教室なので思った日からいつでもはじめられます！

期日	日時	9月5日～12月19日 (除外日10月17日)
定員	時間	火曜 10:00～11:00
対象		10名
参加料		35歳以上
持参物		1回550円
		動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋

レッスン開始30分前から2階事務所で受付(先着順)

ご不明な点がございましたらお気軽にスタッフにおたずねください。

注:教室の実施は今後の状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

**福岡市立南市民プール**

指定管理者 シンコスポーツ・西鉄マネジメントグループ



**092-561-6011**

スポーツの秋！  
まずはストレッチから  
やってみよう

