



# 月2回土曜日の朝は ストレッチで身体ほぐし!

## リフレッシュレックス

週末の朝、ストレッチなど身体ほぐしから運動を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その日から参加OK!

期日	日時	9/16・30	10/7・21	11/4・18	12/2・16
対象	参加料	土曜	10:00~11:00		
持参物		10名			
		18歳以上			
		1回550円			
		動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋			
		※マスク着用は個人の判断となります			

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。



皆さん  
お待ちしてま〜す

### 福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄マネージメントグループ

☎ 092-561-6011