

# ストレッチポール &リラクゼーションストレッチ

～2日間だけの短期教室開催のご案内～

日時

令和元年 9月3日(火)・10日(火)  
9時15分～10時15分(受付9:00～)

場所

津市海浜公園内会議室  
(津市末広町24-32)

参加料

1,000円

定員

15名(先着)

※市内在住・在学・在勤の18歳以上の方が対象です。  
※運動制限のない方

申込  
期間

令和元年  
8月8日(木)～8月26日(月)

申込先

NPO法人 津市スポーツ協会

津市北河路町19番地1

津市産業・スポーツセンター内 メッセウイング・みえ1階

参加料を添えて、直接お申し込みください。

<https://www.tsuspokyo.org/>

ホームページからも申込用紙がダウンロードできます。

持ち物

運動できる服装でお越しください。  
また、ヨガマット(又はバスタオル)飲み物、タオルを  
ご持参ください。

筋肉の緊張を  
緩めながら姿勢を  
整えていきます。

姿勢がよくなると

- ★美肌効果
- ★冷え性解消
- ★肩こり解消
- ★精神面の安定
- ★基礎代謝アップ

などなど  
いいこといっぱい(^o^)

お問い合わせは

NPO法人 津市スポーツ協会

〒514-0056 津市北河路町19-1 メッセウイング・みえ 1階

☎：059-273-5522 Fax：059-273-5588

HP：<https://www.tsuspokyo.org/> Facebook：@tsuspokyo

営業時間：8時30分～17時15分(土・日・祝日はお休みです)

