

# 健康づくりイベント 参加者募集!

《セिकासポーツセンター インストラクター指導》

令和6年9月15日(日)開催!

先着  
20名様

## ウォーキング教室



プロの指導による、ケガをしない  
正しいフォームを身につけよう!  
季節ごとの自然の変化も楽しめます♪



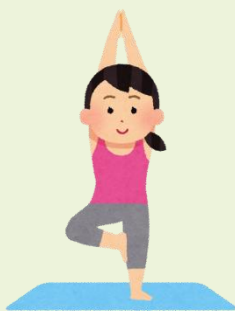
時間:10:00〜11:00 受付場所:記念館2F  
参加料:500円(石橋FC会員は割引あり)

どちらの教室も、どなたでも参加できます!  
「タオル」と「水分補給」のご準備と  
運動しやすい服装でお越し下さい♪



## ヨガ & ストレッチ教室

先着  
12名様



正しい姿勢、均整のとれた身体を  
目指して、リラックスした  
柔軟な身体を作しましょう!



時間:11:15〜12:15 受付場所:記念館2F  
参加料:1000円(石橋FC会員は割引あり)

ご予約は  
お早めに!

《《お問合せ・お申込み先》》

石橋記念公園

TEL : 099-248-6661

FAX : 099-248-6662

E-mail : [ishibashi@seika-spc.co.jp](mailto:ishibashi@seika-spc.co.jp)