

# 健康づくりイベント 参加者募集!

《 セイカスポーツセンター インストラクター指導 》

令和6年11月16日(土)開催!

先着  
20名様

## 健康ウォーキング教室



プロの指導で  
正しいウォーキングと  
筋力トレーニング!



時間:10:30~11:30 受付場所:記念館2F  
参加料:500円(石橋FC会員割引あります)

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



ストレッチ、筋力アップ  
自宅で出来るトレーニングを  
マスターしよう!



時間:12:00~13:00 受付場所:記念館2F  
参加料:1000円(石橋FC会員割引あります)

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