

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7年1月18日(土)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♪



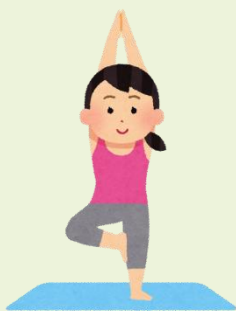
時間:10:00〜11:00 受付場所:記念館2F
参加料:500円(石橋FC会員は割引あり)

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