

# 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9月21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