

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11月22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