

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8年1月18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♪



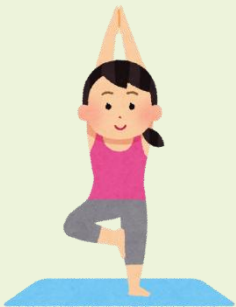
時間：10:00～11:00 受付場所：記念館2F
参加料：500円(石橋FC会員は割引あり)

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