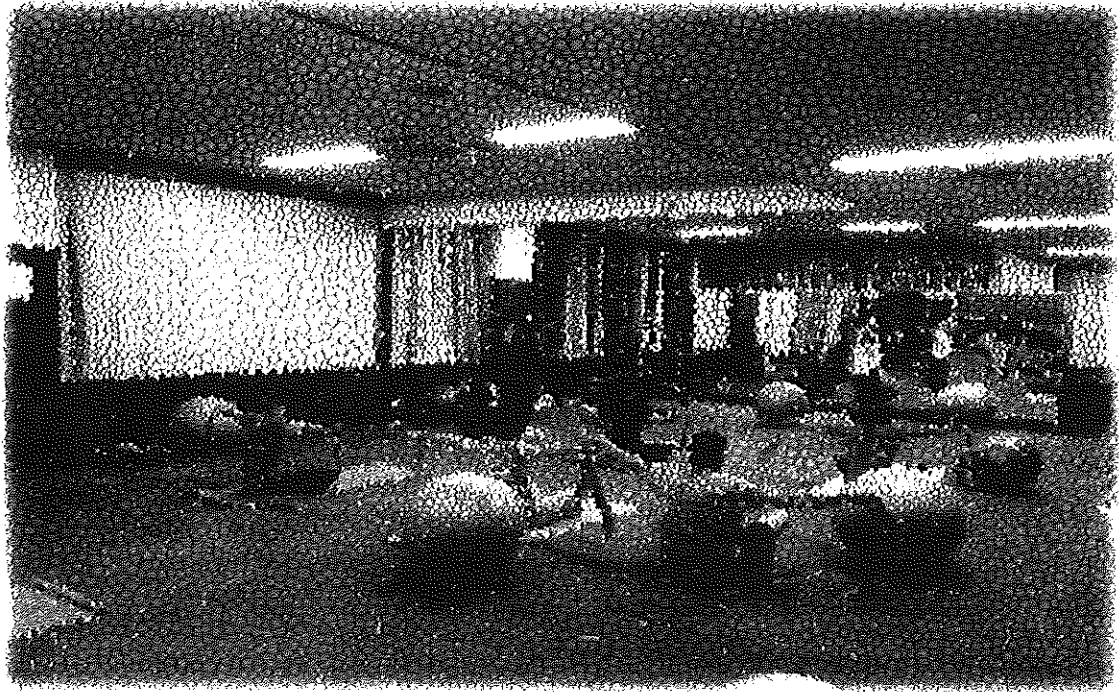


バランスコーディネーション



「日常生活の機能改善」をテーマに、誰でもできる簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行います。

運動が初めてや久しぶりの方はもちろん、激しい運動は苦手な方、カラダに痛みを抱えている方でも安心してご参加いただけます。

【日時】毎月第1・3金曜日 19:30～20:30

【場所】大洗町中央公民館 1F 研修室 ※開催日や場所の変更がある場合もございます。

【定員】20名（男女問わず）

【料金】夢town会員 1,000円/月 一般 2,000円 【年会費】下期分 500円

【講師】飛田 麻未さん

【開催予定日】

11/5、11/19、12/3、12/17（令和4年1月からの日程は後日お知らせします。）

【申込先】

夢town大洗スポーツクラブ事務局

東茨城郡大洗町成田町1626

<http://www.yume-town.com/>

☎ 029-267-1515 9時～17時 FAX 029-266-3787