

# ナイトストレッチ教室 ご案内

## 《ナイト（夜）ストレッチすると…？》

・夜に行うストレッチは、副交感神経を優位にさせて入眠がスムーズになる点が特徴です。

ゆったりと無理のない範囲で行うストレッチは、血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きを活発にし、心身ともにリラックスした状態に導いてくれます♪



◇開催場所：第3競技場

曜日	対象/クラス名	日程	時間	料金	定員
金	18歳以上 ナイトストレッチ	6/14.21.28 7/5.12.26	19:30~ 20:30	【全6回】 6,600円 (税込)	20名

◆持ち物：運動しやすい服装、タオル（厚手のもの）、お飲み物など

## 《担当講師》

・雨野 和美 インストラクター

## 《受付・申込について》

◇1階受付にて随時受付中（電話受付不可）

入金時間：9:00~20:30

※①ご本人様だけの受付となります。

（代理受付はいたしかねますのでご了承ください。）

※②他の方への申込権利は譲渡いただけません。



豊泉家千里体育館

(TEL) 06-6871-2233