

主催：塩竈市教育委員会
塩釜市体育協会

塩竈市新型コロナウイルス感染症対策事業

「新しい生活様式」として運動を毎日の生活に取り入れてみませんか？

元気アップ教室

～筋力アップ～

筋力アップのための、椅子を使用したストレッチやエクササイズを行います。
おうちでも継続できるようお伝えいたします！
腰痛予防や肩こりケアにもおすすめです。

11/9、16、30、12/7(月)

受付：9:30～

レッスン：10:00～11:00

会場：塩竈市民交流センター会議室2・3（壺番館5F）

参加費：2,000円 ※4回コース

定員：20名（本市にお住まいの方、先着順）

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット（お持ちの方のみ）
タオル・お飲み物



Studio Feel

お申し込み方法：【Studio Feel】 Tel.050-5374-1185 担当：砂口
※公式LINEからもお申し込みいただけます

お申し込み方法：上記にお問い合わせください。
※参加費は11/9(月)にご持参下さい。



*トレーナー：矢口純也

*保有資格：介護予防運動指導員
健康運動実践指導者
adidas functional trainer

Studio Feel 公式LINE

