

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

～体力向上～

体力向上のための、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。

11/24、12/1、8、15(火)

受付：10:00～

レッスン：10:30～11:30

会場：ふれあいエスパ塩竈（エスパホール）

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

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

お申込み方法：上記にお問い合わせください。
※参加費は11/24(火)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

