

ストレッチの会員を募集してます！

ストレッチとは「伸ばす」と云う意味です。固くなった筋肉と体をストレッチすることにより可動域をひろげ代謝アップ、ストレス発散等楽しく、簡単、効果的なトレーニングで元気な体を作りませんか先ずは見学と体験からお気楽にご参加ください。



名 称 シルバー人材センターストレッチクラブ（皆 健クラブ）

教 室 厚木北公民館 他

時 間 月3回 毎水曜日 時間 10:00～12:00

問い合わせ先

会 費 入会金 1000円 月会費500円

講 師 佐藤 勝久 080-1043-8830

*シルバー人材センター会員以外の方も大歓迎

庶 務 橋本 禎二 090-3471-0086

4月～6月の教室

月	日	曜日	場 所	教 室	時 間
4	4	水			
	11	水			
	25	水	厚木北公民館	集会室	10:00～12:00
5	2	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
	16	水	厚木北公民館	集会室	10:00～12:00
	30	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
6	6	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
	13	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00
	20	水	厚木北公民館	ホール	10:00～12:00

