

無料

体験レッスン

5/30(日)

## 足つぼ&リンパストレッチ

足のセルフマッサージと 13:30~14:10  
リンパストレッチでコンディションを整えます。  
運動が苦手な方におすすめです。

## ピラティス 14:20~15:15

全身のこりをほぐし、歪みを整え、足りない筋力をつけて動きやすく疲れにくい身体をめざします。  
年齢関係なく、安心してご参加ください。

担当 藤浪  
会場 屋内運動場  
定員 20名  
対象 18才以上  
持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物

室内シューズ (マスク着用)

※小学生以下のお子様連れ可能ですが、託児はございません。

新型コロナウイルス対策として  
・使用器具の消毒 ・常時換気  
・マスクの着用 ・手指の消毒  
・参加人数の制限  
上記を守って行います。

野球場窓口にて 5/14(金)申込みスタート!