



Let's enjoy together


リラクゼーション エクササイズ

8/30
(wen)

小さいボールを使い ゆったり 気持ち良く リラックスしながら
「ほぐす」「伸ばす」「整える」の3つの刺激を体に与えて
エクササイズしていきます。
最後は、自律訓練法で自律神経も整え リフレッシュ！！

—必要な持ち物は？—

体育館用のシューズ、
汗拭きタオル、飲み物

【  熱中症にならないように、
こまめに飲み物をのんでね！ 】

場 所 宮津市民体育館 剣道場

時 間 20:00 ~ 21:00

募 集 30名

料 金 会 員...300円

非会員...700円

申込先 下記お申込用紙に記入のうえ、
rainbow事務局までお申し込み下さい。

0772-22-2607



..... き り と り

○8/30 リラクゼーション エクササイズ 申し込み用紙

ふりがな	男 ・ 女	住所 〒
氏 名		TEL ()

会員番号 _____ ※会員の方は住所、TEL の記入は不要です