

からだやわらか体操講座

柔軟性を高める正しいストレッチ方法を知り、身体を支える丈夫な筋肉の鍛え方を学びます。
日頃の疲れで凝り固まっている身体をほぐして、心身ともにリラックスしていきましょう。

日時 平成30年3月14日(水) 18:30~20:00

会場

京都市市民スポーツ会館 体育室
(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

講師

はしもと まお
橋元 真央 氏

京都光華女子大学 健康科学部 講師

参加対象

18歳以上

参加費

無料

定員

60名(抽選)

申込締切

平成30年3月1日(木) 必着

※申込締切終了後、厳正な抽選の上、抽選結果を
メール又は郵送にてお送りいたします。

申込方法

①ホームページ申込フォームからのお申込み

②メール又はハガキでお申込み

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、
電話番号、本講座を何で知ったかを明記



【主催】公益財団法人京都市体育協会 【共催】京都市 【後援】京都新聞、KBS京都

【お申込み・お問合せ】 公益財団法人京都市体育協会「からだやわらか体操講座」係

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地

TEL: 075-315-4581 FAX: 075-315-4521 Email: dash@kyoto-sports.or.jp

(応募に関する個人情報は、本講座の運営及び本会が主催するイベント等情報のご提供にのみ使用し、第三者に提供することはありません。)



この印刷物が不要になれば、「雑がみ」として古紙回収へ!



facebook 更新中!

いいね!

京都市体育協会

検索