

# かんたんのびのびストレッチ

| 《開催期》 | 《日程》火曜日 全10回 11:25~12:25 |     |     |         | 《一般受付開始日時》              |
|-------|--------------------------|-----|-----|---------|-------------------------|
| 第1期   | 4月                       | 9日  | 16日 | 23日     | 令和6年3月9日(土)<br>午前10時30分 |
|       | 5月                       | 14日 | 21日 | 28日     |                         |
|       | 6月                       | 4日  | 11日 | 25日     |                         |
|       | 7月                       | 2日  |     |         |                         |
| 第2期   | 7月                       | 23日 | 30日 |         | 令和6年6月8日(土)<br>午前10時30分 |
|       | 8月                       | 6日  | 20日 | 27日     |                         |
|       | 9月                       | 3日  | 10日 |         |                         |
|       | 10月                      | 1日  | 8日  | 29日     |                         |
| 第3期   | 11月                      | 12日 | 19日 | 26日     | 令和6年9月7日(土)<br>午前10時30分 |
|       | 12月                      | 3日  | 10日 | 17日 24日 |                         |
|       | 1月                       | 7日  | 21日 | 28日     |                         |

《講師》 柴田 珠希 (FTP 認定インストラクター)

《対象》 一般

《会場》 愛知県武道館 第2競技場(なぎなた場)

《定員》 20名

《参加料》 7,500円(税込)

《持ち物等》 タオル・飲み物・運動のできる服装

《受付方法》 電話・FAX・窓口にて先着順に受け付けします。

定員に達し次第、受け付けを終了します(定員に達しない場合は随時受け付けします)。

予約後1週間を目途に当館窓口へお越しいただき、参加料をお支払いください。

《その他》 日程及び時間の変更または中止になる場合があります。

継続して参加される方を優先して受け付けます。

参加料は開催初日以降、原則としてお返しできません。

教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

申込時にご記入いただく個人情報は、当館の事業以外には使用しません。

ゆっくり筋肉を伸ばすことで、  
疲労回復し体の代謝をあげて  
いきます。体の固い方でも  
お気軽にご参加できます。



【主催】公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 【主管】愛知県武道館 【後援】愛知県教育委員会

【申込・問合せ先】愛知県武道館〔休館日：月曜日(休日の場合は翌平日)〕

TEL (052) 654-8541 / FAX (052) 654-8540

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4

公式HPはコチラから →

