

参加料
500円



平成30年度 愛媛県総合運動公園

かんたんストレッチ教室

開催場所：愛媛県総合運動公園 体育館 会議室

主催：公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団

指導：公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団 指導員

参加料：1回500円（当日、受付でお支払いください）

託児料：参加料とは別に1回600円（1歳以上10歳未満）
（当日、受付でお支払いください）

対象：高校生以上

定員：各30名（先着順）

日時：〇10:00～11:30

11月16日（金）、12月7日（金）12月14日（金）

※複数日参加可能

〇13:30～15:00

11月9日（金）※複数日参加可能

申込方法：お名前、年齢、電話番号、参加希望日を電話・FAX・メール・
ハガキのいずれかの方法でご連絡ください。

（託児サービスを利用される方はお子様のお名前、年齢、性別も
ご連絡ください。）

申込締切：各教室の前日まで（託児サービスを利用される方は
各教室の1週間前までにお申し込みください）



子育て中の方は託
児サービスをご利
用いただけます
（1回600円）

な い よ う

バランスボールやストレッチポールを持っているけど・・・使い
方がわからない・・・筋力トレーニングはしているけれど・・・自
己流でやっているのが不安・・・健康づくりのために運動を始め
たいけれど何をしたらいいのかわからない・・・体の歪みが気にな
る、体を引き締めたいけど子育て中で自分の運動をする時間
が無い・・・そんなあなたのための自宅でも簡単にできるストレ
ッチや筋力トレーニングの教室です♪



お問い合わせ・申込先

〒791-1136

松山市上野町乙46 愛媛県総合運動公園 振興課 宛

電話：089-963-2216

FAX：089-963-4104

メール：info@eco-spo.com

