

# リフレッシュ教室

デスクワーク  
向け

こんな方にオススメ!

「普段デスクワークで  
座りっぱなしで首、  
肩、腰がいたい…」

「ひとりではやる気が  
起きない…」

「どんな動きをすれば  
いいか分からな…」



あなたも体ほぐしませんか？

ご参加いただいた方全員に  
プチプレゼントあり！



**【日時】12月19日(金)19時～20時**  
※受付18時30分開始

**【場所】岩沼市総合体育館 2階会議室**

**【定員】先着12名** ※予約制

**【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、  
飲み物**

**【参加費】500円 (当日現金支払い)**



**【申込方法】Googleフォーム申込 →**

※申込方法についてご不明点がある方はお気軽に岩沼市総合体育館へお問合せ下さい。



経験スポーツ：新体操、陸上

ひとこと：身体が硬くても大丈夫！ご自分のペースで  
固まった筋肉をほぐしていく教室です。  
ご参加をお待ちしております！

担当：ふみちゃん