

2016夏☆エストレラ 自力整体 参加者募集

今年の夏は、「自力整体」にチャレンジ！

自力整体は、ストレッチのような動きでツボ刺激を行い

自分自身の体調を整えようというとても気持ちのいいエクササイズです。

日曜の朝に楽しもう！まだ未経験の方はぜひどうぞ。先着順です！



日 時 8月7日（日） 10時～11時

場 所 広畑第2公民館
姫路市広畑区高浜町3-21 TEL 079-237-6220
*正門通り交差点を西へ「和食さと」の北側になります。

持ち物 運動のできる服装、飲み物（マットは公民館にあります）

対 象 18歳以上

参加費 750円 エストレラ会員 600円
*当日徴収させていただきます。
*保険代は含まれていません。会員は保険適用になりますが、
会員以外の方は、ご家庭の保険を適用ください。

講 師 リエ先生（自力整体インストラクター）

定 員 20名

申込方法 8/5までにメールかFAXでお申し込みください。
(FAXの場合は切り取らずにそのまま送信してください。)



お問い合わせは・・・スポーツクラブ エストレラ事務局
担当 矢野 真理
〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F
TEL/FAX 079-291-5200
E-MAIL estrela@leto.eonet.ne.jp

.....切り取り線.....

《 夏☆エストレラ 自力整体 申込書 》

住 所	〒		
氏 名	ふりがな _____	(男・女)	歳
TEL 携 帯			
アドレス			

*お預かりした個人情報 は法令に基づき適切に管理し、活動目的以外に使用しません。