

2020 早春 ☆ in 大塩

自力整体 参加者募集

2020年早春、大塩地区ではじめて「自力整体」を開催します！
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：2020年2月23日（日）・3月22日（日）
両日ともに10：00～11：00

場 所：エストレラ クラブハウス 1F スタジオ
姫路市大塩町2100-3 *大塩駅から南へ徒歩約4分
(緑色の壁に ESTRELA が目印の建物です)

参加費：750円/回 (エストレラ会員・学生は600円となります)
☆当日お支払ください☆

持ち物：運動のできる服装、タオル、水分、マット（バスタオル可）

講 師：川原 輝美 自力整体インストラクター

定 員：15名

お申し込みは、開催3日前までに担当者かエストレラスタッフに連絡、事務局へメール、
FAX、郵送のいずれかにてお願いします。(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
〒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
担 当 矢野 真理 (携帯：090-1144-5910)

.....切り取り線.....

《 2020 早春 ☆ in 大塩 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。