

## ☆ ストレッチサークルからのお知らせ ☆

ストレッチとは「伸ばす」という意味です。かたくなった筋肉と体をストレッチすることにより脂肪燃焼、代謝アップ、ストレス発散！

楽しく簡単に効果的なトレーニングで元気な体を作りませんか？サークルでは毎週水曜日下記により開講しています。見学してみたい、体験してみたい方は是非ご参加ください。会員以外の方もお待ちしております。

月	日	曜日	時間	場所
6	7	水	10:00~12:00	厚木北公民館 集会室
	14	水	10:00~12:00	厚木北公民館 和室
	21	水	10:00~12:00	厚木北公民館 和室
7	12	水	10:00~12:00	厚木南公民館 体育室
	19	水	10:00~12:00	厚木北公民館 和室
	26	水	10:00~12:00	厚木北公民館 ホール
8	2	水	10:00~12:00	厚木北公民館 和室
	16	水	10:00~12:00	厚木北公民館 集会室
	30	水	10:00~12:00	厚木北公民館 ホール

