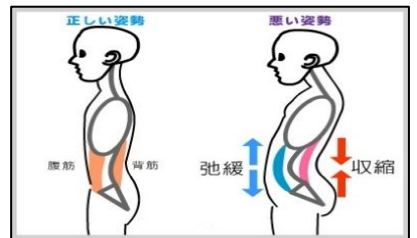


☆好評第二弾☆ スタッフがおこなう ペアストレッチ

★個々に合わせたオーダーメイドのストレッチ

★身体の状態を専門家が評価

★猫背や巻き肩、姿勢の改善に



☆5/28(水)10時～12時、15時～17時

☆5/29(木) 9時～11時

☆5/30(金)10時～12時、15時～17時

担当スタッフがカウンセリング・アセスメント・ストレッチ・プランニングをします♪



日時

5月28日(水)～30日(金)

実施時間、担当は
申込時にご確認ください



持物

・運動着
・お飲み物
・タオル



対象

中学生以上

※妊婦の方や医師等に運動を
禁じられている方は、受付不可。



費用

・25分2,500円(税込)
・45分4,000円(税込)
※現金のみ複数予約可

★申込方法★

※施設を利用される場合は、別途施設利用料が必要です。

①5/19(月)9:00より、電話または窓口にてお申込みください(先着順)。

②当日は、受付にてお支払い(現金のみ)と申込書のご記入をお願いします。

※予約時間の10分前までに受付にお越しください。

※キャンセルされる場合は、予約時間までにご連絡ください。

※キャンセル料は発生しません。

③予約時間になりましたら、3階忘れ物保管キャビネット前までお越しください。

お問い合わせ:港区スポーツセンター

03-3452-4151