

# 《楽しくストレッチーズ教室》

自分のペースで無理なく元気なカラダづくりをしませんか？



Q：そもそも、  
ストレッチーズってなに？？？

**A：アメリカ生まれの新しいエクササイズです！**

ピラティスの補助具として作られた、**伸縮性のあるループ状の特殊な布**を使って、様々なポーズをとっていきます。リハビリやストレッチの補助・全身運動のサポートやインナーマッスルを鍛え、筋力アップ・体カアップなど、姿勢改善や腰痛改善、動きやすいカラダづくりが無理なく出来ます！

日程：令和3年4月～令和4年3月（月3回…水曜2回・土曜1回）  
※詳しくは裏面カレンダーをご覧ください

時間：水曜・土曜ともに 10時30分～11時30分（1時間）

対象：18歳以上の方

受講料：1回 500円（受講日にお支払いいただきます）

会場：滝川市スポーツセンター第1体育館会議室・第2体育館研修室  
滝川市二の坂町東3丁目2番1号

定員：10名（先着順）

その他：動きやすい服（ジャージ等のストレッチ素材のもの）  
水分補給用の飲み物をご持参下さい



【お問い合わせ先】

一般財団法人滝川市スポーツ協会 滝川市スポーツセンター第1体育館内

TEL：0125-23-4617 / FAX：0125-23-4351

火～土：9時～17時（日・月・祝は休み）

# 令和3年度 楽しくストレッチーズ教室カレンダー

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

・楽しくストレッチーズ教室／ 定員 10名

水・土曜日 10:30~11:30 (60分) 参加料: 500円