

**第5回講座**

**たまにはのんびりリラックス★**

**心と身体を簡単セルフケア**



**9月1日(土) 9:45 集合 12:00 解散**

**会場：岡谷市やまびこ国際スケートセンター**

- ☆ 日頃の忙しい生活、夏の暑さが原因で、疲労は知らず知らずのうちに溜まっているものです。たまにはご自身のカラダをいたわってみませんか？
- ☆ 今回は/ルディックウォーキングと効果的なセルフケアの教室です。

**申し込み締め切り 8月21日(火)**

**参加費 会員 1,000円**

**一般 1,500円**

**オイル代 込み**

**持ち物：飲み物・バスタオル・ポール(持っている方)**

※ ポールレンタル希望者は申し込み時にお伝えください。別途300円がかかります。

**お申し込みは TEL0266-24-5210(内線202)**

**総合型地域スポーツクラブやまびこクラブ**

**担当：北原・金澤・林**