

男性  
限定

# メンズ ストレッチ教室

体力をつけたい方、  
健康を維持したい方にお勧め。  
椅子に座ってのストレッチです。

体幹を鍛えて

若々しい身体づくりを始めてみませんか！

今からでも遅くない  
気楽に始めてみましょう！



日時

第1・3土曜日

9:00~10:00

受講料

3,600円/3ヶ月

定員

15名

講師

林田 紀和(ヨガ講師)

持ち物

動きやすい服装・ヨガマット(あれば)・タオル・水分

和泉市生涯学習サポート館

〒594-1112

大阪府和泉市三林町1273-1

TEL : 0725-55-2115

URL : <http://support-kan.com/>

和泉市生涯学習サポート館  
ホームページ

