

# サルーササマー短期教室 in 立花体育館

夏は暑くて運動するにはちょっと・・・と思っている方！！

ずっとクーラーの効いた涼しい部屋にいと、夏バテしますよー！！

こんな季節だからこそ！積極的に運動をして、夏の暑さを吹き飛ばしましょう☆

## おはようストレッチ

【開催日】 平成25年7月31日(水)

8月 7日(水)

8月21日(水)

午前9時10分～

9時50分

※ 曜日により実施時間が

異なります。

ご注意ください！

8月 2日(金)

8月 9日(金)

8月30日(金)

午前9時30分～

10時10分

【対象】 中学生以上

【定員】 各30人

【参加料】 1,000円

※平成25年度災害補償制度に未加入の方は  
別途100円必要です。

全身の筋肉をバランスよく伸ばし  
整えていく体操です。

ゆっくりとリラックスしながら  
行いましょう♪♪

★7月5日(金) 午前9時から立花体育館窓口にて受付開始★

たくさんのご参加

お待ちしております♪

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 ☎ 06-6423-5550

