

# THE・ストレッチ

ストレッチは、身体と血管の柔軟性を高められます。  
年齢は関係ありません。可能性は無限大です！

ストレッチで健康寿命を高めよう！美容にも効果あり！

## ストレッチの効果

1. 血圧低下
2. リラックス
3. 冷え改善・美容
4. 消化吸収
5. 身体能力向上
6. ゆがみ改善  
健康的な姿勢づくり



期日：5/10. 17. 24  
6/7. 14. 21  
毎週火曜日

時間：14：30～15：30

参加費：月謝880円×回数  
単発1,080円

対象：18歳以上

定員：20名



お申込み・お問合せ

久留米市民温水プール

指定管理者 シンコースポーツ・アズビルグループ

久留米市上津町2199-39 ☎0942-21-2040 FAX0942-21-1140

