

# いつまでも動ける身体作り 楽しくストレッチしよう！

◆60分スタジオプログラムの内容【定員29名】 ※第2スタジオ

**7/25(火)15:25～16:25 担当:藤井直子**

※ストレッチは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。疲労回復やケガの予防には必須ですが、いつまでも運動できる身体作りの為にも必須です。身体が固くなりやすいシニアだからこそ、ストレッチは重要。今回は楽しみながら出来るストレッチをご紹介します。

◆料金

**1,100円**(税込)



◆申し込みの詳細

**ルネサンス亀戸会員様:7/11(火)11:00～**  
(ご登録クラブが亀戸クラブ会員様)

**ルネサンス他クラブ登録会員様/非会員様:7/18(火)11:00～**  
Myルネサンスアプリのマイページより**イベント予約**お願いいたします。  
非会員様は、会員番号取得のためお電話にてお問い合わせください。

- ・お支払いは、レッスン開始前までにフロントにてご入金となります。
- ・キャンセルは、開催日前日20時までとなります。
- ・前日まではレシートをお持ちの場合に限り、キャンセルが可能です。
- ・それ以降のキャンセル(ご返金)は出来かねますので、予めご了承ください。
- ・時間外利用の方、他クラブの方、非会員の方は、別途施設利用料が必要となります。
- ・法人都度利用の方は都度利用料が別途必要です。  
月4会員様は1カウントとなります。
- ・入場は、**予約受付番号順**となります。 **前日10時に会員番号を館内掲示致します**のでご確認ください。  
(入場したお客様から順番に立ち位置はお選びいただけます。)
- ・開始10分前にスタジオ前にお集まりください。