

特定非営利活動法人(NPO)

スポーツクラブエストレラ

健康教室 受講生募集!

6月スタート

「楽しい仲間を
作りませんか?」



心地よい音楽にあわせてストレッチや腰痛・肩こり予防体操、
ウォーキングにマッサージなど簡単な体操を行います。

自分のための時間を楽しみましょう!

日時 毎週 水曜 午後 2:00 ~ 3:30

5/30(水)に無料体験を行います

場所 播磨大塩病院 デイケア棟

会費 エストレラ クラブ会員(年会費3000円)の方は

1回600円 または 月会費2400円(月4回実施時)

一般会員の方は

1回750円 または 月会費3000円(月4回実施時)

月単位の支払いもできます!

講師 健康運動指導士 矢野 真理

詳細は、スポーツクラブエストレラ 【矢野真理 090-1144-5910】まで

TEL/FAX 079-224-7100

ホームページ <http://www.himeji-estrela.com/>

E-メール npo-estrela@hera.eonet.ne.jp