



まちじゅう図書館 講座

ストレッチ教室

in まちじゅう DAY

8月2日(土)

大人の方を対象にしたストレッチ講座です。

講師はウェルネスセンター中央メディフィットクラブの
トレーナーのみなさんです。



①11:00 ~ 11:45

ストレッチポールを
使ったストレッチを
してみよう！

②13:00 ~ 13:45

肩甲骨回りの
ストレッチを
レクチャー！

場所 山口市立中央図書館 共同利用スペース

定員 各回 20 名

申込先 中央図書館カウンター
☎083-901-1040

事前
申込制

参加
無料

山口市立中央図書館
Yamaguchi City Central Library

