

体にやさしい

ストレッチ教室



体験会

つくばみらい市総合運動公園

劇団四季で多数の作品に出演し、様々な振り付けを行ってきた講師が静的、動的ストレッチをおりませながら わかりやすく教えます。

新型コロナウイルス感染症対策について

- ・当日は検温・消毒・健康観察をお願い致します。
- ・感染拡大等、やむを得ない事情により内容等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

日程

令和4年 9月15日(木)9:30~10:30
9月29日(木)9:30~10:30

対象

全年齢
シニア世代歓迎

参加費

体験会の為
無料

内容

静的ストレッチをメインに柔軟性
リラックス効果を高めるレッスン

場所

つくばみらい市総合運動公園 武道場

講師

■ 講師 中尾 弘隆

劇団四季17年間在団

主な出演作品

特に「CATS」に2500回以上出演

退団後、千葉にある大手テーマパーク

2001年立ち上げに振り付けとして参加

児童劇団「大きな夢」

演出、振り付けを担当

持ち物

体を動かしやすいレッスン着、マスク
飲み物、汗拭きタオル等（シューズ不可）

お申込み

つくばみらい市総合運動公園

窓口もしくはお電話にて

TEL0297-58-4005

受付時間 9時~17時(月曜日以外)

お申込による個人情報は、当施設事業に関するもののほかには使用いたしません。
なお、受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがあります。
予めご了承ください。

つくばみらい市総合運動公園

〒300-2353 茨城県つくばみらい市小張1770番地

問合せ(申込) TEL: 0297-58-4005 FAX: 0297-47-6041 受付時間: 9時~17時 (月曜日以外)