

ワンコインレッスン  
500円

# 楽ラクストレッチ DE 楽ラク筋トレ



心地よいストレッチと体幹を意識した軽い筋トレで体を整えましょう  
お家で繰り返しできるストレッチなので健康づくりの習慣にぴったり  
これから運動してみようと思っている方にもおすすめの教室です！



場 所：西宇治体育館 コミュニティーアリーナ  
日 時：毎週木曜日13：30～15：00（裏面にカレンダー）  
参加費：500円/1回（月コース料金もあり）  
定 員：40名  
持ち物：上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装など



宇治市公園公社HP



西宇治公園Instagram

【お問い合わせ】西宇治公園管理事務所 TEL：0774-39-9251 宇治市小倉町蓮池50-1

※下記の申し込み表紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申し込み下さい。

## 令和5年度 楽ラクストレッチ教室申込書

フリガナ		( ) コース 1回 月 日	LINEの登録
氏名			未・済
住所	〒		
電話番号 (携帯)			

# 令和5年度 ラク楽ストレッチ日程表

4月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月(月コース1, 200円)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月(月コース800円)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月(月コース800円)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月(月コース1, 200円)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

令和6年1月(月コース1, 200円)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月(月コース1, 600円)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



※警報で臨時休館になる場合や日程が変更になる場合などにはLINEで一斉連絡させていただきますので、お友達登録をお願いいたします。

↑LINE登録QRコード

こちらから登録をお願いします