

宇部市チャレンジデー2021
参加プログラム

主催：体改善スタジオK

宇部市西岐波1264-4

電話：090-5695-4293

☒ :karadatotonoe@yahoo.co.jp

コンディショニングで 動きやすい身体を



手に入れよう

動きやすい身体は、筋肉がきちんと伸び縮みしている身体です。外出自粛している間に動きにくくなった筋肉を中心に力を出せるようにして動作を改善します。

日時：10月27日（水）14時～15時

場所：UPRスタジアム（宇部市野球場）

参加費：無 料

募集人数：先着10名（事前にご連絡を）

連絡先：体改善スタジオ

持物：ヨガマット、バスタオル、タオル

飲み物 運動しやすい服装



.....
新型コロナウイルス感染症感染防止対策条以下の対応をさせていただきます

☒氏名、年齢、住所、電話番号の把握

②当日の体温測定

③マスク着用

④会場入室前の手指消毒

⑤当日の体調確認

過去14日以内に県外との往来や県外の方との接触があった方はご遠慮いただきます

.....
後援：宇部市・（一社）宇部市スポーツコミッション