

# 簡単・便利なセルフケア術 テニスボールケア講習会

日々、体を感じる違和感や不調、諦めていませんか？

“テニスボール”という手軽な道具を使って、  
自宅でも簡単にできる体ほぐしを学び、  
心も体もリフレッシュしましょう！

水口 凱 氏



Pilates Studio Appel 代表

日時

令和7年2月16日(日) 13:00~14:30 (受付: 12:30~)

場所

小野市総合体育館(軽運動室)

対象

一般(高校生以上)

受講料

1,000円

定員

30名

※超過の場合は  
抽選により決定します。

申込期間

令和7年2月1日(土)~2月10日(月)

申込方法

- ① 申込用紙に必要事項を記入し、窓口でお申し込みください。
- ② Google フォームに必要事項を入力し、お申し込みください。

受講通知

令和7年2月11日以降、電話にてご連絡いたします。

問い合わせ先

小野市総合体育館(アルゴ)

住所: 小野市王子町917-1

TEL: 0794-62-7000



応募はこちら

## 令和6年度 テニスボールケア講習会 申込用紙

ふりがな		年齢	
氏名			
住所	〒		
電話番号			

※抽選結果のご連絡をさせていただきます。必ずつながる番号をご記入ください。