



**LUCIO
SPORTS
CLUB**
NPO法人リュシオスポーツクラブ

健康 リンパ

操体運動

日常生活の中で、身体の痛みや動かしにくさでお困りの方、身体を少しずつ動かしながらリンパの流れを整えて日頃の痛みをゆるめてみませんか。



講師 城倉 通浩 先生
(リラクゼーションじょうくら)

場所 辰野町老人福祉センター

対象 中高年の方ならどなたでも

参加費 500円/1回 ※回数券あり
(1シート6回分で2,500円)

入会費 (年会費) 2,000円 (年間保険料む)

※リュシオスポーツクラブで開催する他の教室にも参加できます。

日	程	時間	日	程	時間
①	4月 3日(水)	13:30~15:00	⑬	10月 2日(水)	13:30~15:00
②	4月17日(水)	13:30~15:00	⑭	10月16日(水)	13:30~15:00
③	5月 1日(水)	13:30~15:00	⑮	11月 6日(水)	13:30~15:00
④	5月15日(水)	13:30~15:00	⑯	11月20日(水)	13:30~15:00
⑤	6月 5日(水)	13:30~15:00	⑰	12月 4日(水)	13:30~15:00
⑥	6月19日(水)	13:30~15:00	⑱	12月18日(水)	13:30~15:00
⑦	7月 3日(水)	13:30~15:00	⑲	1月 8日(水)	13:30~15:00
⑧	7月17日(水)	13:30~15:00	⑳	1月15日(水)	13:30~15:00
⑨	8月 7日(水)	13:30~15:00	㉑	2月 5日(水)	13:30~15:00
⑩	8月21日(水)	13:30~15:00	㉒	2月19日(水)	13:30~15:00
⑪	9月 4日(水)	13:30~15:00	㉓	3月 5日(水)	13:30~15:00
⑫	9月18日(水)	13:30~15:00	㉔	3月19日(水)	13:30~15:00

問い合わせ・お申込み

電話 0266-75-5103 **FAX** 0266-75-5107 **メール** npo-lucio.s.c@joy.ocn.ne.jp

NPO法人リュシオスポーツクラブ