

身体も心もスッキリ 春の健康教室



大人の方向けの内容です★どちらの教室もお子様連れOK！！

参加ご希望の方は開催場所へお電話でお申し込みください。

【持ち物】飲み物、タオル 【申込期間】開催日の1週間前まで

バレトン

日時：① 5月 21日（火）10:00～10:50

② 6月 1日（土）20:00～20:50

場所：防災コミュニティセンター 2F研修室

参加費：各700円 当日支払い

バレエ・ヨガ・フィットネスで構成される有酸素運動です。
筋力トレーニングや柔軟性向上にも効果的！



ボルレッチDE肩らくらく体操

日時： 5月 31日（金）10:00～10:45

場所：岐南町総合体育館 柔道場

参加費：500円 当日支払い

運動ツール「ボルレッチ」を使用して肩、腰回りをスッキリ
とほぐす体操です。



【申込・問合せ】

防災コミュニティセンター TEL：058-259-7230

総合体育館 TEL：058-246-4111

主催：指定管理者ミズノグループ

ホームページご覧下さい▶▶▶
指定管理者ミズノグループ

