

楽しく動いて、元気な毎日を!

健康教室

全6回
開催!

開催スケジュール

- 1** 10月5日(月) 11:00~11:45
全身バランストレーニング
- 2** 10月5日(月) 12:00~12:45
ダンベルトレーニングベーシック
※空のペットボトルを2本ご持参ください
- 3** 10月14日(水) 10:00~10:45
ダンベルトレーニングスタンダード
※空のペットボトルを2本ご持参ください
- 4** 10月14日(水) 11:15~12:00
すっきりストレッチ
- 5** 10月24日(土) 10:00~10:45
お腹シェイプアップエアロ
- 6** 10月24日(土) 11:15~12:00
リフレッシュストレッチ

運動が
初めての方も
大歓迎!



料 金 1回 500円

定 員 ①・②・③・④・⑥先着15名 ⑤先着12名

持ち物 飲み物、タオル、室内履き、運動できる服装
②・③のみ空のペットボトル2本



場 所 プール棟ロビー

申 込 トレーニングルーム受付、またはお電話にて
お申込みください(☎0463-77-7888)

申込受付 9月27日(日) 窓口10:00~ 電話11:00~