

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 9月5日(土) 10:15~11:00
イストレーニング&ストレッチ
- 2 9月5日(土) 11:30~12:15
全身リフレッシュストレッチ
- 3 9月7日(月) 10:15~11:00
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
- 4 9月7日(月) 11:30~12:15
ゆるやかエアロビクス
- 5 9月15日(火) 11:00~11:45
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
- 6 9月19日(土) 11:00~11:45
すっきりストレッチ

運動が
初めての方も
大歓迎！



予約
受付中！

料 金

1回500円

定 員

①・②・③・⑤・⑥先着15名 ④先着12名

持ち物

飲み物、タオル、室内履き、運動できる服装
③・⑤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

8月26日(水) 窓口12:00~ 電話13:00~