

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 8月4日(火) 10:00~10:45
リフレッシュストレッチ
- ② 8月4日(火) 11:15~12:00
ゆるやかエアロ
- ③ 8月11日(火) 11:15~12:00
ダンベルエクササイズ①ベーシック
※空のペットボトルを2本ご持参ください
- ④ 8月19日(水) 10:00~10:45
ダンベルエクササイズ②スタンダード
※空のペットボトルを2本ご持参ください
- ⑤ 8月19日(水) 11:00~11:45
全身バランストレーニング
- ⑥ 8月30日(日) 10:30~11:15
下半身エアロ

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・③・④・⑤・先着15名 ②・⑥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・④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

7月29日(水)窓口10:00~ 電話11:00~