

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 7月4日(土) 10:30～11:15
ダンベル筋トレ①ベーシック
※空のペットボトルを2本ご持参ください
- 2 7月4日(土) 11:30～12:15
リラックスストレッチ
- 3 7月13日(月) 10:15～11:00
ダンベル筋トレ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
- 4 7月13日(月) 11:15～12:00
ゆるやかエアロ
- 5 7月31日(金) 10:00～10:45
体幹バランストレーニング
- 6 7月31日(金) 11:00～11:45
全身リフレッシュストレッチ

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

①・③のみ

空のペットボトル2本



場所

プール棟ロビー



申込受付

6月30日(月) 12:00より

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)