

身体の総合トレーニング&メンテナンス

# 健康UP教室



## 参加者募集中!

## 内容

場所 ■ サブアリーナ

ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなど、全身を使った運動を行います!

日時 ■ 3月2日・23日(月)  
9:30~11:00

## 担当講師

受講料 ■ 1回参加 800円  
回数券(11回分) 6,000円

介護予防運動指導員

鈴木 幸恵

対象 ■ 高校生以上

健康運動指導士

生駒 典子

- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなどを持参してください。
- ナイスアリーナ受付またはお電話にてお申し込みください。
- 定員は20名です(先着順)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



ナイスアリーナ  
TEL : 0184-22-0001

〒015-0013  
由利本荘市石脇字田尻野18番地  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

● 営業時間 9:00~21:30

● 休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合はその翌日)  
年末年始