

ずっと使う、あなたの体をメンテナンス

健康エクササイズ



参加者大募集！

お申込み・持ち物

場所 ■ **フィットネススタジオ**

※場所が変更になる場合もございます。

日時 ■ **11 / 7・14・21・28日(木)**

バランスボール・チェアロピクス・スロートレーニング・ステップ台
①10:30~11:30 ②14:00~15:00

料金 ■ 1クール(4回) 2,000円
1回利用 800円

定員 ■ **15名**

*参加受付は、休館日の翌日からとなります。

*動きやすい服装・飲み物を持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致しますが、当グループの主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

教室内容

週替わりで目的の違う運動を行います！
前半はしっかり鍛えて後半はゆっくりストレッチ！

- ・ バランスボール
- ・ チェアロピ
- ・ ストレッチ
- ・ スロートレーニング
- ・ フォームローラー
- ・ ステップ台

講師

健康運動指導士

生駒 典子



ナイスアリーナ

(由利本荘総合防災公園)

TEL: 0184-22-0001

〒015-0013 由利本荘市石脇田尻野18番地
<https://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