

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 ■ **1 / 9・16・30日(木)**

※1月は3回開催となります。

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 (3回) 1,500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