

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

日時 ■ 2月3日・10日(月)  
 午前の部 9:30~11:00  
 午後の部 14:00~15:30

受講料 ■ 1回参加 800円  
 回数券(11回分) 5,000円

対象 ■ 高校生以上

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!

## 担当講師

健康運動指導士

保科 康信

生駒 典子

介護予防運動指導員

鈴木 幸恵

- 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、あしからずご了承ください。



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