

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！

場 所 ■ サブアリーナ

日 時 ■ 12月8・22日(月)
9:30~11:00

受講料 ■ 1回参加 800円
回数券(11回分) 6,000円

対 象 ■ 高校生以上

内容

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

介護予防運動指導員

鈴木 幸恵

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