

みんなで室内運動！体力アップ！

春の健康UP教室

期間限定！



参加募集中！

- 場所 ■ サブアリーナ
- 日時 ■ 4月～6月毎週(月)(水)(金)
 午前の部 9:30～11:00
 午後の部 14:00～15:30
- 定員 ■ 20名
- 料金 ■ 1回参加 800円
 回数券(11回分) 5,000円

※休館日や施設利用状況により、一部開催無しの日あり。
 電話または窓口でお申込みの際、必ずご確認ください。

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

健康運動指導士

亀屋 圭史
 保科 康信
 生駒 典子

介護予防運動指導員

鈴木 幸恵

- ナイスアリーナ受付またはお電話にてお申込み下さい。
- 室内用運動靴・タオル・飲み物などをお持ち下さい。

※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