



元気なカラダへ！！ 健康元気アップ教室

☆プログラム内容☆

- 【5月 1日】 バランスボールを使ったトレーニング
- 【5月15日】 簡単リズム運動LaLaLaトレーニング
- 【5月22日】 カンタン筋力トレーニング（自重）
- 【5月29日】 簡単リズム運動LaLaLaトレーニング

【場 所】 由利本荘市総合体育館 会議室・ミーティングルーム
【日 時】 毎週木曜日 月4回 14:00～15:00
【対 象】 一般
【受講料】 500円/回

※初回無料体験できます！
運動に慣れていない方でもできる簡単プログラムです。
少しでも体を動かしたい！健康維持・増進させたい方！
お気軽に参加ください！
※プログラム内容が変わることもあります。



由利本荘市総合体育館
TEL 0184-62-0500
〒 018-0711
由利本荘市岩谷町字西越62番地

営業時間 9:00～21:00

休館日 第2、4月曜日
(祝日の場合、翌火曜日)
年末年始 12/28～1/3