



たのしい健康づくり
健康応援プログラム2024
参加者募集!



クラス	曜日	時間	定員	インストラクター	内容
肩こり腰痛改善ストレッチ	火	9:50~ (50)	20	宮本 信恵	ウェーブリングを使って姿勢を改善。腰痛肩痛に。
骨盤たいそう	火	13:50~ (50)	20	堺 幸代	骨格や筋肉、姿勢を意識してゆっくり全身を動かします。
リラックスヨガ	金	19:35~ (50)	20	谷本 みゆき	ゆったりしたポーズと呼吸法で心身のリラックスと筋力、バランス力の向上に。

※祝日休講 その他体育館スケジュールによって休講する場合があります。

参加費/1回700円 ※回数券あり

会場/2F多目的室 対象/16歳以上の方

持ち物/運動できる服装、タオル、飲み物

見学大歓迎! まずはお問合せください

お申込み
お問合せ

096-289-2433