

# たのしい健康づくり 健康応援プログラム2023 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。
<b>NEW!</b> 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**