



たのしい健康づくり

健康応援プログラム2021(1月～)

参加者募集!



クラス	曜日	時間	定員	インストラクター	内容
骨盤たいそう	火	13:35～ (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。
きほんの筋トレ	木	14:05～ (50)	20	松永 和久	立つ、しゃがむ、歩く、日常動作を意識した基本のエクササイズです
ウエーブリングで機能改善	金	10:05～ (50)	20	宮本 信恵	ウエーブリングを使って姿勢を改善。腰痛肩痛に。
ピラティス	金	19:35～ (50)	20	礒貝 由貴子	背骨や骨盤を意識。体幹、インナーマッスルをととのえます。

※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 ※きほんの筋トレは1F武道場 対象／16歳以上の方

持ち物／運動できる服装、タオル、飲み物、マスク

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