



足？腰？頭？ からだの不調に気づいて

セルフメンテナンス♪

からだメンテナンス



無料体験会

参加者募集！

インストラクターは…

月山和江

健康運動指導士

！ 5月中旬から教室の開講を予定しています。

日 時 : 5月15日(木) 10:15～11:45

※体を動かすのは60分間程度です

場 所 : 井上公園水泳場 2Fスタジオ

対 象 : 成人男女

募集人数 : 20名(先着順)

持ち物 : 室内シューズ、フェイスタオル(約30cm×80cm)、
飲み物

10:15～ あいさつ・説明

10:30～11:30 レッスン

11:30～ アンケート記入

ストレッチや筋トレ、脳トレは
もちろんのこと、
インナーマッスルにも刺激を
入れましょう！

椅子に座って
誰でもカンタンに！

頭と体を同時に
働かせて、脳活性！



【 受付期間・場所 】

4月11日(金)～4月22日(火)まで 9:30～20:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付 (担当:井木)

☎(0565)44-0050

直接窓口または、お電話でお申し込みください。

