



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



## 参加者募集！

令和7年度  
新規開講教室！

インストラクターは…  
月山和江  
健康運動指導士

- 日時：第1・3・5 木曜日 10:30～11:30  
場所：井上公園水泳場 2Fスタジオ  
対象：高校生以上 定員：20名  
参加費：¥6,600(10回)※税込み  
持ち物：室内シューズ、タオル(約30cm×80cm)、飲み物

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！



入会及び、体験（有料）をご希望の方は、  
“いさとスポーツクラブ受付” に声をかけてください。

お問い合わせ：いさとスポーツクラブ  
(井上公園水泳場内)

Tel(0565)44-0050

9:00～20:30 (月曜日はお休みです)

