

なのはな けんこう 運動教室

9月は
10日
24日



1回
500円

予約
不要

内容

- 健康レクチャー
- 有酸素運動
- ストレッチ
- 自重筋トレ

など

持ち物

- 動きやすい服装
- 運動靴(室内用)
- ヨガマット
(厚めのバスタオルなどでも)
- スポーツタオル
(長めのものストレッチにも使用)

らくらく
駐車場

毎月 第2 第4 水曜日

10時～12時

会場 県営二宮なのはなハイツ 百合が丘3-6

お問合せ

ゲンコミ ... 廣上.080-3209-4669

講師 ... 瀬戸.080-6645-2733

(健康運動指導士 瀬戸幸)