

内 容

- ・健康レクチャー
- ・ストレッチ
- ・筋肉トレーニング
- ・有酸素運動
- など

持ち物

- ・運動靴
- ・ヨガマット
(厚めのバスタオル等でも)
- ・動きやすい服装
- ・スポーツタオル
(長めのもの
ストレッチにも使)
- ・飲み物
- など

明るい室内
自分のペースで



健康運動指導士
瀬戸 幸 先生

毎月 第 2 第 4

水曜日

10:00 - 12:00

お問い合わせ

ゲンコミ 廣上

連絡先 080 - 3209 - 4669

講師 瀬戸

連絡先 080 - 6645 - 2733

会 場

県営二宮なのはなハイツ

住所 二宮町百合が丘 3 - 6