

なのはな 健康 運動教室

7月は
9日と
23日

いきいき
はつらつ



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

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)

