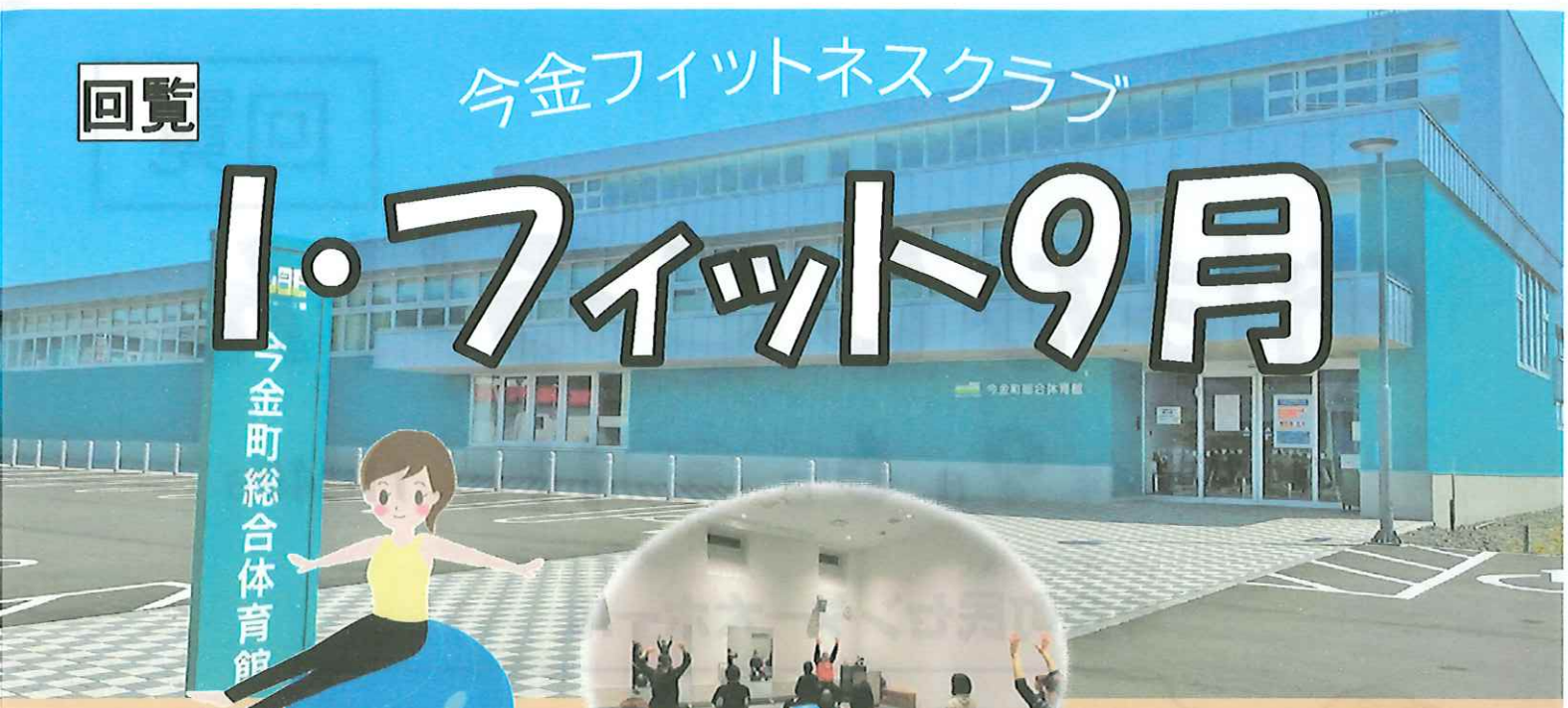
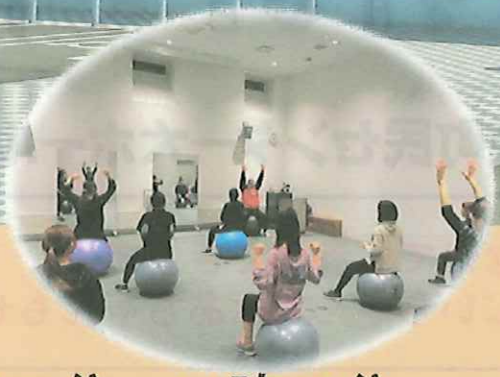
回覧

今金フィットネスクラブ

I・フィット9月





時　間　日中：10時00分～11時00分

夜間：18時30分～19時30分

場　所　総合体育館武道場

参加料　無料

持ち物　飲み物・タオル・上靴

※ケガ等については各自加入の傷害保険での対応をお願いいたします。

お問い合わせ
0137-82-2026
総合体育館事務室
予約は当日まで可能です！

バランスボール・運動相談

10日（木）11日（金）
17日（木）18日（金）
初心者コース
日中は定員15名
夜間は定員10名

バランスボールは座るだけで体感が鍛えられます。体幹を鍛えると基礎代謝の向上につながりダイエット効果も期待できます！

明治安田生命みんなの健活ヨガ

28日（月）
初心者コース
定員50名
総合体育館にて申込必要

・ゆがみ改善
・柔軟性向上
・有酸素運動
・リラックス効果
・自立神経の調整

当日は各種健康チェックもできます。

赤字は夜間コースの日程です。バランスボールの夜間コースは研修室で行います。

バランスボール担当
久保田　智
スポーツアドバイザー

みんなの健活ヨガ
敷属　さとみ　先生