

## 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

5月開催日  
14日・28日

# なのはな 健康運動教室

1回500円

## 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  
ストレッチにも使用)
- ・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

会 場

県営二宮なのはなハイツ

住所 二宮町百合が丘 3-6