

エクササイズ
フィットネス

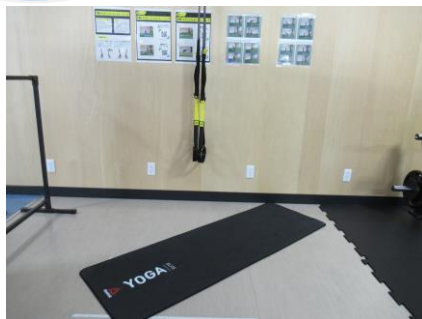


筋トレTRX + ヨガレッスン

「動」と「静」の動きを組み合わせ
充実の60分レッスンです！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名（先着順）



前半はサスペンショントレーニングで「動き」を入れ、後半は「静か」にカラダを整える、一度に2つのエクササイズを満喫できるレッスンです。

講師：下諏訪町健康サポーター 渡邊 久美先生

日程

4月 8日 5月 20日 6月 17日 月曜日
全3回

時間

午後2時00分～午後3時00分

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始

3/30(土)

9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp