

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
- ・ 定 員 19名（先着順）

講師：渡邊 久美先生（下諏訪町健康サポーター）



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。

日 程

7月 7日 8月 18日 9月 1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
6/7(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール sports@town.shimosuwa.lg.jp