

# 健康センター **あさぎい** 体験教室募集

定員となりました

## 筋膜リリース

教室内容：グリッドローラーを使用して、  
筋膜の歪みを改善することにより  
身体の調子を改善する運動  
です。

日程：令和4年4月16日(土)  
23日(土)

時間：14:00~15:00

対象者：20歳~60歳の方  
身体のメンテナンス及び正しい  
姿勢づくりをしたい方

参加費：1回 800円(65歳未満)  
600円(65歳以上)

## らくらくエアロ

教室内容：音楽に合わせて楽しく身体を動  
かす初心者・初級者向けのエア  
ロビクスを実施します。

日程：令和4年4月21日(木)  
28日(木)

時間：15:00~16:00

対象者：20歳~60歳の方  
身体をしっかり動かしたい方

参加費：1回 800円(65歳未満)  
600円(65歳以上)

## リズム&コンディショニング

教室内容：練功十八法や音に合わせた簡  
単な運動・歪み改善に効果的  
なストレッチを中心に行いま  
す。

日程：令和4年4月15日(金)  
22日(金)

時間：10:00~10:45

対象者：概ね60歳以上の方

参加費：1回 700円(65歳未満)  
500円(65歳以上)

申し込みは令和4年4月8日から先着10名様です。

〒399-3103 下伊那郡高森町下市田 3057-1  
Tel 34-2220 FAX 34-2221