

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
身体をしっかりと動かしたい方

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