



ミラクル☆健康教室 体験会

- 内 容** 楽ヨガ・楽トレ・楽ウォークの3つを合わせて行っていきます。
その3つの「楽」を合わせて楽しく楽に体を動かしたら、いつの間にか元気になる！
そんなミラクルを起こす、やさしい教室です。
- 日 時** 2018年2月12日(月) 13時30分から15時まで
- 集 合** 竜洋B&G海洋センター 玄関ロビー
- 場 所** 竜洋B&G海洋センター 研修室・体育館
- 対 象** 18歳以上の方、医師などから運動制限を受けていない方
- 定 員** 10名(先着順)
- 講 師** 相場 肇美 様(全日本ノルディックウォーク公認指導員、自立体カプランナー、ヨガ・健康指導)
- 参 加 費** 100円
- 持 ち 物** トレーニングウェアまたは動きやすい服装・飲み物
バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)・ハンドクリーム
以上をお持ちください。
- 申 込 期 間** 2月1日(木)13時から2月11日(日)17時まで

4月から新教室として始まります！

お申込先

磐田市竜洋B&G海洋センター

TEL 0538-66-5580 FAX 0538-66-8555 (受付時間 8時30分から21時まで)

〒438-0233 磐田市駒場6866-27 指定管理者 竜洋環境創造・遠鉄アシスト共同事業体