

ゆったり～なフェスタ 「LiNK」×「教室」

11/9
(土)

ラインナップ

3B体操
美姿勢ヨガ
ゼロエアロ
シェイプエアロ

～無料レッスン～

・イスDE体操
・ラジオ体操&練功十八法



インボディ
測定もできお得！

インボディ測定



結果用紙のお渡し

- ・たんぱく質量
- ・体水分率
- ・筋肉量分布
- ・基礎代謝量...など

ご自身のからだが変わります

※通常測定500円のところ
教室参加者無料測定！

参加方法

- ①事前の申し込み
- ②参加したい教室にお申込みください
- ③参加費

1 教室 ¥1,000円 (インボディ測定込)

2 教室 ¥1,500円 (インボディ測定込)

※参加は最大2教室までとなります

④申込み開始 10/19 (金) スタート

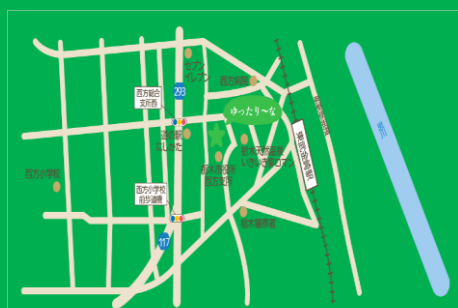
タイムテーブル
裏にあります

ゆったり～な

北部健康福祉センター

電話：0282-25-7444

スマホ・パソコンから
「ゆったり～な」で検索
または二次元コード



ゆったり～な「LiNK」

タイムテーブル



11/9(土)

参加後入浴もできます

スマホ・パソコンから
「ゆったり～な」で検索
または二次元コード→



参加申込み 0282-25-7444

多目的ホール

ゆったり～な棟

プレイルーム

9:30	9:40～10:00 イスDE体操 講師 宮村
10:00	10:05～10:50 ゼロエアロ 講師 本田亮介
11:00	11:00～11:50 美姿勢ヨガ 講師 重
12:00	12:00～12:45 のびのびストレッチ スペース
13:00	13:00～13:50 3B体操 講師 門谷
14:00	14:00～14:45 シェイプアップエアロ 講師 鈴木
15:00	15:00～ ラジオ体操と練功十八法
16:00	

インボディ測定



~~¥500~~

通常 測定500円
ですが教室
参加者無料測定



プレイルーム

開放時間

8:30
から

17:00

子どもの
遊び場

11/9(土)は
プレイリーダー
配備。

無料開放