

長岡市浦体育館

春

健康応援プログラム

美姿勢コンディショニング教室

- ◇太りやすい…
 - ◇なかなか痩せない…
 - ◇下腹部や太ももが気になる…
- それ、「姿勢」が原因かも



ダイエットと疲れにくい健康な体をゲット!
後半はマインドフルネス瞑想でストレスマネジメント!

< 開催日 > 4/8から6/17までの毎週木曜日【休講日 4/29】
< 時間 > 19:45~20:45

< 講師 > 永井 順子先生

< 定員 > 20名
< 受講料金 > 6,000円(全10回) お試し体験 1回600円

< 持ち物 > 運動しやすい服装、内履き、タオル、飲み物

さわやか健康教室

女性限定の運動教室!

午後のひと時、一緒に楽しくからだを動かして見ませんか?
体も気持ちもほぐれ、
リフレッシュ出来ることまちがいない!
運動経験がないひとでも安心
簡単に出来る体操です。



< 開催日 > 4/9から6/18までの毎週金曜日【休講日 4/30】
< 時間 > 13:30~14:30

< 講師 > 山家 祐三子先生

< 定員 > 25名
< 受講料金 > 5,000円(全10回) お試し体験 1回500円

< 持ち物 > 運動しやすい服装、内履き、タオル、飲み物

お申込み・お問合せ長岡市浦体育館 ☎ 92-6910