

65歳からの元気塾

対象
65歳～89歳

【リラックスヨガ】

木曜日 10名

呼吸を意識し
動くことで
体幹力をアップし、
リラックス効果を高めます。

講師：尾崎奈巳恵



【ゆるトレ】

木曜日10名

ゆるやかな動きを
中心に行います。
じんわりと筋力を
アップします。

講師：岩瀬 雅

日程

4月6・20日

5月18日

6月1・15・29日

7月6・20日

4月7・21日

5月19日

6月2・16・30日

7月7・21日

【筋トレ】

金曜日10名

筋力アップと
代謝アップで肺の機能も
強化します。

講師：岩瀬 雅



4月14・28日

5月12・26日

6月9・23日

7月14・28日

- *場所 ライフネス 沼田市井戸上町235-6
- *時間 13:30～14:30(13:15受付)
- *持ち物 飲み物・タオル他、各自必要なもの

▶受付開始 3月22日16:30

定員になり次第締め切りです。

- ・電話受付は土日祝を除く16:30からです。
- ・メールでも受付できます。

(メールの方は①～⑤の記入をお願いします。)

①希望のクラス②お名前③ご住所④電話⑤生年月日



お一人様1クラスの
参加となります。
初めて申し込みの方が
優先で参加できます。

申込み/問合せ先 ライフネス ☎25-8567

mail: lifeness.day@gmail.com

*町からの業務委託を受けています

LIFENESS
fitness gym since 2018