

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。
じんわりと筋肉を
アップします。

講師：尾崎 奈巳恵

【筋トレ】

金曜日10名

筋トレに加えて
強度の強いヨガも
取り入れて全身を鍛えます

講師：尾崎 奈巳恵

日程

12月1・15日

1月5・19日

2月2・16日

3月2・16日

12月8・22日

1月12・26日

2月9日

3月9日・23日・30日

12月9・23日

1月13・27日

2月10・24日

3月10・24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・マスク

受付開始11月21日16:30から

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①～④の記入をお願いいたします)

①希望のクラス②お名前③ご住所④電話④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

お問い合わせ先 ライフネス ☎25-8567

mail: lifeness.day@gmail.com

*町より業務委託を受けています

LIFENESS
fitness gym since 2018