

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】

金曜日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

【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

日程

12月7・21日

1月11・25日

2月1・15日

3月7・21日

12月1・15日

1月19日

2月2・16日

3月1・15・29日

12月8・22日

1月12・26日

2月9・23日

3月8・22日

*場所 ライフネス 沼田市井戸上町235-6

*時間 13:30~14:30(受付13:15)

*持ち物 飲み物・タオル他、各自必要なもの

参加希望の方は、お電話又はメールにて
お申し込みください。

- ・11月16日より受付開始
- ・電話受付は平日16:30~19:00
- ・メールの方は①~⑤の記入をお願いします。

①希望クラス ②お名前 ③ご住所 ④電話 ⑤生年月日

*定員になり次第締め切り



お一人様1クラスの
参加となります。
初めての方を優先させて
いただきます。

お申込み/お問合せ先 ライフネス ☎25-8567
mail: lifeness.day@gmail.com

*みなかみ町の運動教室委託事業です

LIFENESS
fitness gym since 2018