

# 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&エアロ】

金曜日10名

音楽にあわせて  
代謝、肺機能をアップ、  
筋トレで筋力も  
アップします。

講師：岩瀬 雅

### 日程

4月4・18日

5月2・16日

6月6・27日

7月4・18日

4月5・19日

5月3・17日

6月7・21日

7月5・19日

4月12・26日

5月10・24日

6月14・28日

7月12・26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。

- ・3月18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

