

【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

8月8・22日

9月5・19日

10月3・17日

11月7・21日

8月2・16日

9月6・20日

10月4・18日

11月1・15日

8月9・23日

9月13・27日

10月11・25日

11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。

- ・受付期間7月18日(木)~24日(水)
- ・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

受講決定連絡はお電話かメールで25~29日の間に
ご連絡いたします。

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