

# 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

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