

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

12月5・19日

1月9・23日

2月6・20日

3月6・27日

12月6・20日

1月10・24日

2月7・21日

3月7・21日

12月13・27日

1月17・31日

2月14・28日

3月14・28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11月14日(木)~20日(水)
- ・電話受付は17:00~19:00(土日を除く)
- ・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21~28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