

回覧

LIFENESS
fitness gym since 2018

65歳からの元気塾

対象
65歳～89歳

【ゆるトレ】

木曜日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

【リラックスヨガ】

金曜日 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



日程

8月7・21日

9月4・18日

10月2・16日

11月6・20日

8月1・15日

9月12・26日

10月3・17日

11月7・21日

8月8・22日

9月5・19日

10月10・24日

11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7月18日(金)～24日(木)
- ・ 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24～28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QR

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