

65歳からの元気塾

対象
65歳～89歳

【ゆるトレ】

金曜日15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15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】

木曜日 15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・23日

11月6・20日

8月14・28日

9月11・25日

10月9・30日

11月13・27日

8月6・20日

9月3・17日

10月1・15日

11月5・19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21(火)～24日(金)
- ・電話受付は16:30～19:00(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28～31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

