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】
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

【ゆるトレ】	【筋トレ＆エアロ】	【リラックスヨガ】
12月4・18日	12月11・25日	12月3・17日
1月8・22日	1月15・29日	1月7・21日
2月5・19日	2月12・26日	2月4・18日
3月5・19日	3月12・26日	3月4・18日

＊場所　　ライフネス　沼田市井戸上町235-9
＊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17日(火)～24日(火)
・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

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。

受講決定連絡はお電話かメールで28～30日の間に
ご連絡いたします。

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