

みな女クラブのご案内

普段、運動する機会がないけれど、ほどよく体を動かしたいと
思っている方におすすめです。楽しく体を動かしてみませんか♪

1回のみ
参加もOKです

■日時

日にち	時間	内容	講師
令和3年 10月5日(火) 11月2日(火) 12月7日(火)	(受付:9:45~) 10:00 ~11:00	ポティーアート トレーニング 10/5の終了後に 体組成測定ができます	フィットネス インストラクター 名塚由貴子 先生
令和4年 1月11日(火) 2月1日(火) 2月22日(火)	(受付:9:45~) 10:00 ~11:30	スローエアロビック 2/22の終了後に 体組成測定ができます	うすね ニュースポーツクラブ 指導員

○ポティーアートトレーニングは、ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだエクササイズ
です。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ全てが含まれ、バランス良く全身を鍛えます。

○スローエアロビックは、「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れたエクササイズです。音楽に
合わせて楽しく体を動かし、体をほぐすことで、リラックス、姿勢を正すなどの効果が得られます。

○「体組成測定」とは、体重・体脂肪率・筋肉量等を測定するものです。(希望者のみ)

■場 所 みなかみ町保健福祉センター (みなかみ町月夜野 118)

■対 象 20~49歳までの女性
*お子様連れの参加もOKです(自主保育)

■持 ち 物 室内シューズ・飲み物・タオル・MINAKAMI HEART カード(お持ちの方)

■参 加 費 無 料

■定 員 10名(定員になり次第、締め切り)

■申込方法 右下のQRコード または お電話で、お申し込みください。

■申込期間 9/13(月) 8:30 ~ 10/4(月) 17:00 まで

※10/5(火)以降は、お電話のみの受付となります。



《お申し込み・問い合わせ先》

みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係
TEL : 62-2527

◆QRコードはこちら◆

【申込期間:9/13~10/4】

