

65歳からの元気塾

対象
65歳~89歳

【筋トレ&ストレッチクラス】 体幹・脚力を強化します！

日付：1/6・1/20・2/3・2/17・3/3・3/17
(全木曜日)

会場：ライフネス 沼田市井土上町235-9

講師：茂木 梓トレーナー

【体カアップクラス】 筋力低下が気になる人向けです♪

日付：1/13・1/27/・2/10・2/24・3/10
3/24 (全木曜日)

会場：ライフネス 沼田市井土上町235-9

講師：尾崎 奈巳恵トレーナー

【リラックスヨガクラス】 呼吸を意識しながら全身を動かします♪

日付：1/7・2/4・3/4 (全金曜日)

会場：ライフネス 沼田市井土上町235-9

講師：尾崎 奈巳恵トレーナー

*時間 13:30~14:30 (受付13:15~)

*持ち物 飲み物・タオル・マスク着用

時間と持ち物は各クラス共通です。

お一人様1コースの参加となります。

初めて申し込まれる方が優先的に参加できます。

お申込み/お問合せ先 ライフネス ☎25-8567

*町から業務委託を受けています。 16:30~20:00

受付日12/16(木)17(金)21(火)23(木)24(金)