

エンジョイ！健康づくり教室

～第4期～

姿勢改善して若々しくなる運動方法のコツをアドバイスします。
自宅でも簡単にできる運動ですよ！！



先着順

定員 1クラス10名/期

対象者：40歳以上の方
こんな方におすすめです！

- 運動不足だと感じている方
- 健康の維持・増進をされたい方
- ウエストラインを引き締めたい方



内容

- 健康づくり運動の実践
ボールを使ったエクササイズ
(ウエストライン引き締め、美しい姿勢づくり等)
肩こり、腰痛予防体操等

実施場所・料金

広島県立総合体育館 武道場
お一人様 5,000円/クラス (全8回)



開催日：1・2・3月の水曜日[1期全8回]

1月17・24日

2月14・21・28日

3月 7・14・28日

ビギナークラス (対象：初級)

9：30～10：30 (60分)

ステップクラス (対象：中級)

10：45～11：45 (60分)

参加者のお声(アンケートより)

- 指導が分かりやすく、個人の質問にも気軽に答えてくれる。
- 初参加だったが、キツすぎず、内容が盛りだくさんで楽しかった。

申込み・お問い合わせについて

●申込方法●

ビギナークラスかステップクラスどちらかをお選びください。

事前申込みとなりますので、下記までお電話もしくは申込書をFAX、郵送またはご持参ください。

●申込・問い合わせ先●

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター
〒730-0011 広島市中区基町4番1号

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992



平成29年度「エンジョイ！健康づくり教室」(第4期)参加申込書

ふりがな	連絡先		希望クラス
名前	電話番号 () -		ビギナークラス ・ ステップクラス
住所	〒	年齢	性別
		才	男・女