

## 健康教室

教室名	腰痛改善 & 美姿勢トレーニング教室	
開催日	1月	18日、25日、2月1日
	2月	8日、15日、22日
	3月	8日、15日、29日
場所	浜道地区体育館	
時間	9時20分～10時10分	
対象	成人	
内容	本当の運動は正しくやれば効果が違う！腰痛改善も美しい姿勢も運動のコツさえわかればだれにでもできます！運動のプロが正しいトレーニングを教えます！	
参加費	¥1,980（税込）	
定員	各20名	
持ち物	運動が出来る服装、室内シューズ、タオル、ドリンク、マスク	
その他	教室中に撮影した写真を当施設のブログや掲示板に使用することがあります。掲載されることに支障がある方は事前にお申し出ください。	

教室名	簡単筋トレで体力UP！足腰楽々トレーニング	
開催日	1月	18日、25日、2月1日
	2月	8日、15日、22日
	3月	8日、15日、29日
場所	浜道地区体育館	
時間	10時25分～11時15分	
対象	成人	
内容	キツイ運動が苦手な方でも安心して簡単にできる筋トレです。自分だけでは出来ない方もみんなでやって楽しく運動習慣を身につけて体力UPしましょう！	
参加費	¥1,980（税込）	
定員	各20名	
持ち物	運動が出来る服装、室内シューズ、タオル、ドリンク、マスク	
その他	教室中に撮影した写真を当施設のブログや掲示板に使用することがあります。掲載されることに支障がある方は事前にお申し出ください。	