

問寒別運動教室

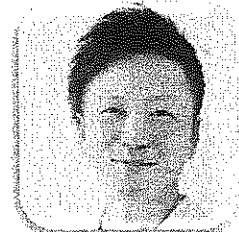
Re:Body

のご案内

10/13(水)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
11/16(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生



中島まなみ先生



河上耕希先生

場所: 問寒別生涯学習センター

時間: 10:45~12:00

★バランスボールはレンタル代 500 円がかかります

★託児ありますので、お子様連れでの参加も可能

※教室は事前予約制です※

教室の1週間前までに電話か QR コード、
メールからお申込みください。

事前予約は
こちらから!



☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: hoken@town.horonobe.lg.jp

☆フルピーポイントの対象事業です☆

フルピーポイントとは?

→集めることでごみ袋などと交換できる
幌延町のポイントシールです。

問寒別運動教室では

最大107ルピーポイントゲット!



☆ほろのべ運動教室 Re:Body☆

10/7(木)	マットヨガ 中島まなみ先生	1/14(金)	リズムボクシング 石橋憲先生
10/19(火)		1/24(月)	
11/12(金)	ストレッチーズ 中島まなみ先生	2/10(木)	マットヨガ 中島まなみ先生
11/25(木)		2/22(火)	
12/7(火)	筋トレ 河上耕希先生	3/11(金)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
12/21(火)		3/22(火)	

場所: 保健センター

時間: 19:00~20:30

★体力測定できます!

(身長、体重、血圧、
握力、柔軟性)

☆保健センターでは毎月1回運動教室を開催しています。

同様に事前予約をし、ぜひ参加してください!

