

保健センター開催の運動教室

リ ボディ
Re:Body のご案内

5/10(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/24(火)	
6/7(火)	筋トレ 河上耕希先生
6/21(火)	
7/12(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
7/26(火)	
8/9(火)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
8/23(火)	
9/13(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
9/27(火)	

10/11(火)	筋トレ 河上耕希先生
10/25(火)	
11/8(火)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
11/22(火)	
12/6(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
12/20(火)	
1/17(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
1/31(火)	
2/14(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
2/28(火)	
3/14(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
3/28(火)	

中島まなみ先生



石橋恵先生



河上耕希先生



問答別地区では、
10/13(水)、11/16(火)に
椅子ヨガとバランスボール教室を
開催します。
近くなりましたら広報等で
お知らせいたします。

※ストレッチーズ、バランスボール、リズムボクシングはどちらかの日程のみの参加となります。

※教室は会員登録制です※

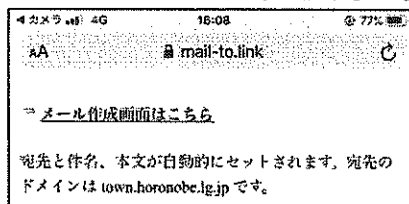
事前登録期間に電話かQRコード、
メールから登録を行ってください。

▼事前登録期間▼
4月1日~5月6日
☆定員:30名(先着順)

☆期間を過ぎてもお好きな教室からご参加
いただけます。お気軽にご連絡ください。

お申込みは
こちらから!

メールの方は
こちらが
便利です↓



Co/Sec. 申込A. [REDACTED]

件名: 参加希望

①運動教室、料理教室のどちらの教室の参加希望か、②氏名、③生年月日、④電話番号を本文に記載し、送信してください。(個人情報は参加受付のみに使用し、取り扱いは十分留意いたします。)

場所:保健センター

時間:19:00~20:15

★どの教室も無料で参加できます。

※教室で使用する物品にレンタル代がかかります。

- ・バランスボール:500円
- ・ストレッチーズ:300円
- ・グローブ(リズムボクシング):200円

☆ブルビーポイントの対象事業です☆

運動教室では最大50ブルビーポイントゲット!

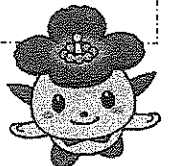
(詳細は別紙折り込みチラシ参照)

☎:5-1790(保健福祉課 保健グループ)

✉:hoken@town.horonobe.lg.jp

→運動教室参加希望と記載の上、

氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。



※メールが確認でき次第、折り返しメールを送りますので、受け取り設定の確認をお願いいたします。
※QRコードからのメールは届くまで時間がかかるため、教室の前日、当日のお申し込みはアドレス手打ち、または電話でお願いいたします。
※機種によって正しく表示されない場合がございます。