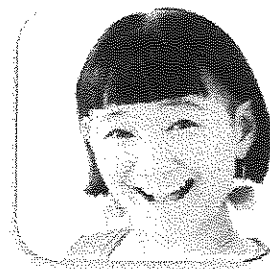


とろいかん運動教室

リ ボディ Re:Body

のご案内

9/13(火)	椅子ヨガ&マットヨガ 中島まなみ先生
10/11(火)	ストレッチ 中島まなみ先生



中島まなみ先生

場所: 問寒別生涯学習センター

時間: 10:45~12:00

※ ストレッチはレンタル代 300 円がかかります。

※教室は事前予約制です※

教室の前日までに電話か QR コード、メールからお申込みください。

事前予約は
コチラから!



☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: hoken@town.horonobe.lg.jp

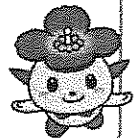
☆ブルビーポイントの対象事業です☆

ブルビーポイントとは?

→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10ブルビーポイントゲット!



☆ほろのべ運動教室 Re:Body ☆

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 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 中島まなみ先生
2/28(火)	
3/14(火)	リズムボクシング 石橋憲先生
3/28(火)	



☆保健センターでは毎月2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!

場所: 保健センター

時間: 19:00~20:15