

ほろのべ運動教室

Re:Body

のご案内



の集中コース (5・6月)



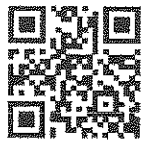
の集中コース (9・10月)

5/12(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/19(月)	ストレッチ 中島まなみ先生
5/23(金)	筋トシ 河上耕希先生
5/30(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
6/6(火)	バランスボール 石橋恵先生 & 河上耕希先生
6/13(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
6/20(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
6/27(火)	ストレッチ 石橋恵先生

9/5(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
9/12(火)	ストレッチ 石橋恵先生
9/19(火)	筋トシ 河上耕希先生
9/26(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
10/3(火)	バランスボール 石橋恵先生 & 河上耕希先生
10/17(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
10/24(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
10/31(火)	ストレッチ 河上耕希先生

終了しました！

お申込みは
こちらから！



メールの
作成画面が
開きます。

☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: hoken@town.horonobe.lg.jp

※教室の前日までにお申込み下さい。

※一度のお申込みで毎回参加していただく事ができます！ (定員: 30名)

※もちろん、参加したい教室のみのお申込みも可能です！

※申込時に毎回参加か今回のみかお伝え下さい。



中島まなみ先生



石橋恵先生



河上耕希先生

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。
(物品を持っている場合、レンタル代はかかりません)

- ・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

★問寒別でも9~10月に運動教室を開催します！裏面をご覧ください★

とほろのベ運動教室

Re:Body

のご案内

9/26(火)	椅子ヨガ&マットヨガ 中島まなみ先生
10/24(火)	ストレッチーズ 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

※ ストレッチーズはレンタル代 300 円がかかります。

お申込みは
こちらから!

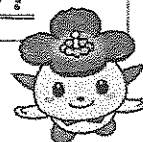


☆ブルーポイントの対象事業です☆
問寒別運動教室では

最大10ブルーポイントゲット!

☎: 5-1790(保健福祉課保健グループ)

✉: hoken@town.horonobe.lg.jp



※ 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。

☆ほろのベ運動教室 Re:Body☆

9/5(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
9/12(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
9/19(火)	筋トシ 河上耕希先生
9/26(火)	リズムボクシング 石橋恵先生

10/3(火)	バランスボール 石橋恵先生&河上耕希先生
10/17(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
10/24(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
10/31(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生

☆ 保健センターでは9・10月にほろのベ運動教室 Re:Body を開催します!

詳しくは裏面をご覧ください!