

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)

5/7(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/14(火)	ストレッチーズ 河上耕希望先生
5/20(月)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/28(火)	筋トレ 河上耕希先生
6/4(火)	ストレッチーズ 石橋恵先生
6/11(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
6/18(火)	バランスボール 中島まなみ先生&河上耕希先生
6/25(火)	マットヨガ 中島まなみ先生

9/10(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
9/17(火)	ストレッチーズ 石橋恵先生
9/24(火)	筋トレ 河上耕希先生
10/1(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
10/8(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
10/15(火)	リズムボクシング 石橋恵先生
10/22(火)	バランスボール 中島まなみ先生&河上耕希先生
10/29(火)	マットヨガ 中島まなみ先生

★関東別地区では、10/8 椅子ヨガ&マットヨガ、10/29 ストレッチーズを開催予定です。乞うご期待！

☆ブルビーポイントの対象事業です☆

参加回数に応じて **最大507ルビーポイントゲット!**



中島まなみ先生



石橋恵先生



河上耕希先生

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 (保健福祉課保健推進係)

✉: hoken@town.horonobe.lg.jp

※教室の前日までにお申込み下さい。

※春の集中コース、秋の集中コースともに
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!

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

お子さま連れ大歓迎!!

託見いたしますので、気軽にご参加ください♡