

# 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 河上耕希先生
5/20(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/28(火)	ストレッチーズ 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

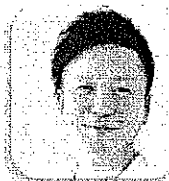
※ 春の集中コースは終了しています ※



中島まなみ先生



石橋恵先生



河上耕希先生

お申込みは  
コチラから!



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](mailto: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!

☆フルピーポイントの対象事業です☆

参加回数に応じて **最大50フルピーポイント**ゲット!

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♡

# とほろのべ運動教室

## リボディ Re:Body

## のご案内

10/8(火)	椅子ヨガ&マットヨガ 中島まなみ先生
10/29(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!



☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto: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。

☆ プルビーポイントの対象事業です ☆

参加回数に応じて 最大10プルビーポイントゲット!

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♡

## ☆ほろのべ運動教室 Re:Body☆

9/5(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生	10/3(火)	バランスボール 石橋恵先生&河上耕希先生
9/12(火)	ストレッチーズ 中島まなみ先生	10/17(火)	マットヨガ 中島まなみ先生
9/19(火)	筋トシ 河上耕希先生	10/24(火)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
9/26(火)	リズムボクシング 石橋恵先生	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月にほろのべ運動教室 Re:Body を開催します!

詳細は裏面をご覧ください。