

ほろのべ運動教室

リ ボ デ ィ
Re:Body

のご案内

春

の集中コース (5・6月)

秋

の集中コース (9・10月)

5/7(水)	マットヨガ まなみん
5/13(火)	バランスボール まなみん&こうき
5/19(月)	リズムボクシング めぐん
5/27(火)	ストレッチーズ まなみん
6/3(火)	ストレッチーズ めぐん
6/10(火)	椅子ヨガ まなみん
6/17(火)	筋トレ こうき
6/24(火)	マットヨガ まなみん

9/2(火)	ストレッチーズ めぐん
9/9(火)	マットヨガ まなみん
9/16(火)	バランスボール まなみん&こうき
9/30(火)	ストレッチーズ まなみん
10/7(火)	筋トレ こうき
10/14(火)	椅子ヨガ まなみん
10/21(火)	リズムボクシング めぐん
10/28(火)	マットヨガ まなみん

★**問寒別地区**では、9/10 椅子ヨガ&マットヨガ、10/15 ストレッチーズを開催予定です。乞うご期待！

☆**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！**



まなみん



めぐん



こうき

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

※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こと
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！！

託児いたしますので、気軽にご参加ください♡