

といかん運動教室

リ ボディ
Re:Body

のご案内

9/10(水)	椅子ヨガ&マットヨガ まなみん
10/15(水)	ストレッチーズ まなみん



まなみん

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(保健福祉課保健推進係)

✉: 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。

☆ブルピーポイントの対象事業です☆

参加回数に応じて **最大107ブルピーポイントゲット!**

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♡

☆ほろのべ運動教室 Re:Body☆

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

☆ 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!

詳しくは裏面をご覧ください!

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

5/7(水)	マットヨガ まなみ
5/13(火)	バランスボール まなみん こうき
5/19(火)	リズムボクシング めぐん
※終了※	
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

★同僚別地区では、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。



まなみん



めぐん



こうき

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。

※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！

☆ブ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ブ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！！

託児いたしますので、気軽にご参加ください♡