

ほろのべ運動教室

リ

ボディ

Re:Body

定員

30名

のご案内

会場：総合体育館2F 柔剣道場 / 時間：19:00～20:15

①	9 / 4 (金)	ストレッチーズ	石橋恵
②	9 / 11 (金)	マットヨガ	中島まなみ
③	9 / 18 (金)	バランスボール	中島まなみ・河上耕希
④	9 / 25 (金)	筋トレ	河上耕希
⑤	10 / 2 (金)	ストレッチーズ	中島まなみ
⑥	10 / 9 (金)	椅子ヨガ	中島まなみ
⑦	10 / 16 (金)	リズムボクシング	石橋恵
⑧	10 / 23 (金)	マットヨガ	中島まなみ

秋

の集中コース

申込み



hoken@town.horonobe.lg.jp

運動教室参加希望と記載の上、
氏名・生年月日・電話番号を
お知らせください。

メールはこちらから➡



5-1790 (保健福祉課 保健推進係)

- 教室前日までにお申込ください。
- 一度のお申込で毎回参加いただけます。

参加費無料

※物品のレンタルは有料

物品レンタル料

- ◎バランスボール500円 ◎ストレッチーズ200円
- ◎グローブ(リズムボクシング)200円
- ◎チューブ(筋トレ)200円 ◎ひめトレ200円

※物品を持っている場合、レンタル代はかかりません