

2022年10月16日(日)

げんきまつり限定のスペシャルレッスンを開催します

姿勢改善！美ウオーク！筋力アップ！

若々しい身体づくり教室

普段の姿勢チェックから始まり、姿勢改善・正しい歩き方講座・筋力アップを目的とするクラスです。

簡単な有酸素運動も行い、血管年齢キープも目指します。

【時間】9時30分～10時20分

体験ヨガ！深く呼吸をしてみよう！

マイペースに取り組んでいただけるヨガのクラスです。
深い呼吸を意識して身体をほぐし、日々の疲れを癒しましょう。

【時間】11時00分～11時50分

【場所】岡崎げんき館スタジオ

【定員】各20名

【参加費】無料

【申込み】9月1日(木)よりWEBにて受付開始

【発表】10月7日(金)以降に、メールにてお知らせ

※教室内で栄養講話があります

※ご要望に応じて教室終了後にトレーニングジムをご案内いたします

【問い合わせ】健康づくりゾーン受付 (0564) 21-7733