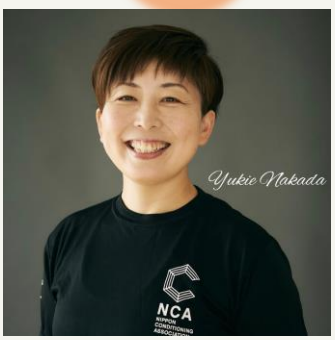
例年満足度100%

「調子がいい」が
当たり前のカラダへ

ゆるフィット

運動クラス



講師
YUI FITNESS COMMUNITY
中田　幸恵 先生　　一ノ瀬　沙弥 先生

コンディショニング（体調改善運動）とは…

身体の調子が整うことを目的とした運動。さする等の簡単かつ小さな動きで、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整えていきます。こり、冷え、むくみなどの不調が改善され、代謝が上がります。

日程　全６回コース

〇10月５日
〇10月19日
〇10月26日
〇11月２日
〇11月９日
〇11月16日

すべて木曜日
10：00～11：45

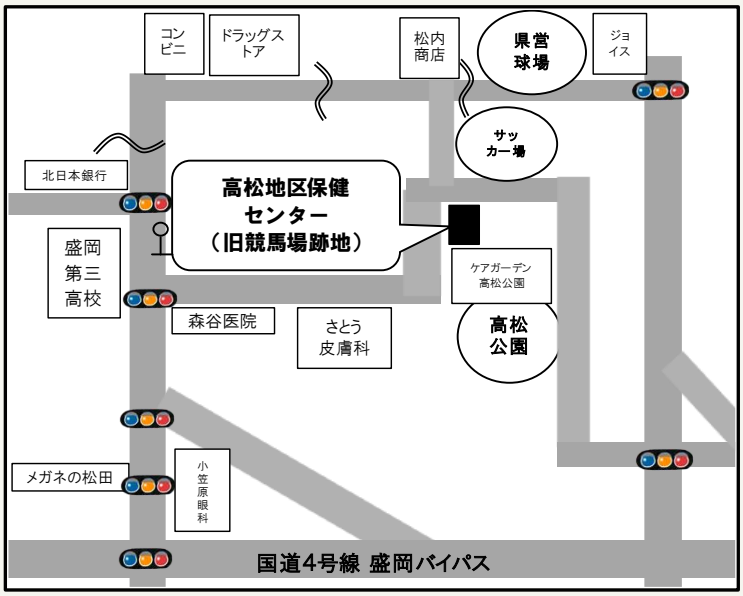
〇服装
動きやすく
①ひざが出せる②素足になれる服装

〇持ち物
バスタオルまたはヨガマット、
筆記用具、飲み物、タオル２～３枚、
MORIO-Jカード
またはMORIOペイ(お持ちの方)

〇対象
あまり運動習慣がない64歳以下の盛岡市民
先着15名　　※過去教室参加者は要相談

会場

高松地区保健センター
（上田字毛無森２-11　旧競馬場跡地）



【申込み】**９月21日（木）10：00から受付開始**
①お電話　盛岡市保健所　健康増進課
TEL　019－603－8305
または
②ネット申込
市公式ホームページより